НОМЕР ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ: УРОКИ 23 ЧЕМПИОНОВ

ИЮЛЬ
2010

Men's Health

СПАТЬ ИЛИ ПЕРЕСПАТЬ?
СЕКС ЗАНЯТЫХ ЛЮДЕЙ

СПЕЦВЫПУСК

ПЕТАНК
ФУТБЭГ
КАЯК...

20 ВИДОВ ЭЛИТНОГО ДОСУГА ДЛЯ МУЖЧИН

8 СПОСОБОВ ОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ

ДО СУШИ ДАЛЕКО
ТЕБЯ ОБМАНЫВАЮТ В ЯПОНСКИХ РЕСТОРАНАХ

ФИТНЕС

ОТКУДА РУКИ РАСТУТ
БИЦЕПС ЧЕРЕЗ ГРУДЬ, СПИНУ, ЯГОДИЦЫ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА

МАРАТ САФИН
Теннисист

ТЫ КАК ВСЕ?
СТАТИСТИКА ПОКАЖЕТ

КУПИ, МУЖИК, СЕБЕ НОВЫЕ КЕДЫ
СТР. 140

MHealth.ru

4 606895 000062 10007

СОДЕРЖАНИЕ | 07.2010

Твоих рук тело? 130

НА ОБЛОЖКЕ

88 СПАТЬ ИЛИ ПЕРЕСПАТЬ?
Секс занятых людей

СПЕЦВЫПУСК
110 ПЕТАНК, ФУТБЭГ, КАЯК...
20 видов элитного досуга для мужчин

84 8 СПОСОБОВ ОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ

100 УЧАСТЬ СУШИ
Тебя обманывают в японских ресторанах

ФИТНЕС
130 ОТКУДА РУКИ РАСТУТ
Бицепс через грудь, спину, ягодицы

64 ТЫ КАК ВСЕ?
Статистика покажет

140 КУПИ, МУЖИК, СЕБЕ НОВЫЕ КЕДЫ

68 Как она навязывает секс

СОДЕРЖАНИЕ | 07.2010

84 Всю ночь топил печень...

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

46 ПАЛОЧКИ ЗДОРОВЬЯ
Полезная картошка фри

48 КОМАНДА "ВОЗДУХ!"
Дышите глубже, пробегаем Сочи

50 БЕЛЫЙ КЛЫК
Как чистить зубы собаке

52 ОТПУСТИ МЕНЯ, НАЧАЛЬНИК
Уходи в отпуск грамотно

53 О ГЛАВНОМ
Список запретных фраз

И еще 9 энергичных заметок

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
60 ВЫШЕ БУБКИ
Уроки русского для прыгуна с шестом Стива Хукера

ОТНОШЕНИЯ
68 И ВОТ ОНА, НАРЯДНАЯ
Зачем женщинам нужна одежда

ОРГАНИЗМ
72 ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ
От чего спасет гомеопатия

РАЦИОН
74 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ САЛАТ
Коронное блюдо от редактора MH

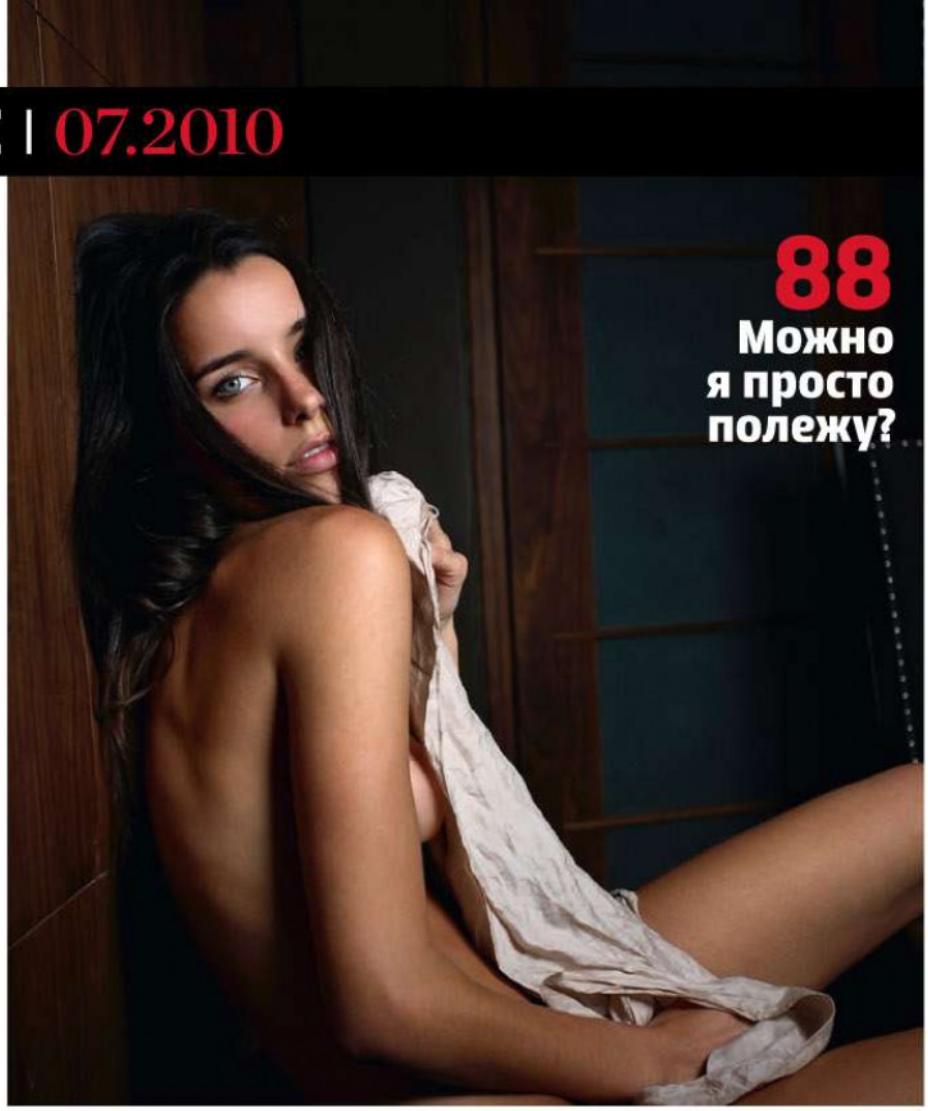
100
Сложные щи

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
78 ГРАМОТНЫЙ УХОД
Марат Сафин. Есть ли жизнь после спорта?

ЗНАНИЕ
94 А ЧТО ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ ПРИДЕТСЯ СТАРЕТЬ?
Найден способ оставаться молодым до смерти

СОДЕРЖАНИЕ | 07.2010



88
Можно я просто полежу?

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА
136 ВОТ ЖЕ СУМКА!
Как победить грабителя

F.A.Q.
138 СДЕЛАЙ "КУ"
Правильно приседать со штангой

GUIDE TO STYLE

ГАРДЕРОБ
142 ВЗЯТЬ ВЕРХ
Чемпионы по скалолазанию оделись для МН

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
150 ОСТОРОЖНО: ОКРАШЕНО!
Солнцезащитные средства

Миллион, миллион, миллион малых доз 72

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
152 СТАДИОН SOCCER CITY
Арена чемпионата мира по футболу-2010

СКОРОСТЬ
154 НЕПОКУПАТЕЛЬНАЯ СПОСОБНОСТЬ
15 автомобилей, которые не стоит брать

158 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

НА ОБЛОЖКЕ:
МАРАТ САФИН
ФОТОГРАФ:
ЕВГЕНИЙ ВОЕНСКИЙ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
32 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
36, 38, 40 БЮЛЛЕТЕНЬ
55, 77, 109 ИМПУЛЬС
56 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
128 МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ: НОВОСТИ
160 НОВОСТИ
169 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
170 Х.З.

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Арсений Виноградов, Иван Глушков, Андрей Золотов, Антон Иванов, Евгений Коган
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Александр Баранов, Евгений Военский, Варвара Жемчужникова, Григорий Колядин, Антон Комлев, Михаил Королев, Алексей Кравчук, Артем Кузнецов, Надежда Лукинова, Софья Мироедова, Ольга Попова, Андрей Трошков, Алексей Цыганов, Тимур Шабаев, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Екатерина Николаева
Креативный директор
Андрей Медин
PR-менеджер
Татьяна Аксенова
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Иванова, Кирилл Паршин
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87. **Казахстан:** ООО "Бурда Алатау Пресс", т.: 8-10-727-279-24-37.

журнал Men's Health

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Editorial Director of Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell

© 2010 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Remy Attuyt
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Ridwaan Bawa
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Июль 2010 (№141)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 15.06.2010
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ЭТОТ НОМЕР ПОЛУЧИЛСЯ У НАС ЧЕМПИОНСКИМ, ОН ДО ОТКАЗА НАШПИГОВАН ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ДОБИЛИСЬ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ. МЫ СПРОСИЛИ НАШИХ ГЕРОЕВ, КАКОВА ЖЕ ИХ СЛЕДУЮЩАЯ ВЕРШИНА ДЛЯ ПОКОРЕНИЯ?

1

АЛЕКСАНДР ВОЛОВ

ГЕРОЙ РУБРИКИ “Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ”

Уже года два собираемся с друзьями пересечь под парусом Атлантику. Запланировали на октябрь-ноябрь этого года. Самый безопасный сезон. Возьмем отпуск на две недели, лодку — и вперед!

2

РОМАН БРЫК

К. М. С., ИНСТРУКТОР ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ

Сейчас я сотрудник Академии народного хозяйства, но собираюсь развивать собственный бизнес. Начну я с промышленного альпинизма, а потом планирую не только обслуживать, но и строить эти самые высотки.

3

МУНЕЧИКА БАН

ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА “МИСАТО”

Главная цель — создать мировую сеть ресторанов, такую как “Нобу”. Второй ресторан “Мисато” я собираюсь открыть в Петербурге, третий — в Лондоне, четвертый — в Токио.

4

ПАВЕЛ МОТОРОВ

ЧЕМПИОН РОССИИ ПО ФУТБЭГ-ФРИСТАЙЛУ

В конце июня еду на чемпионат Европы. Хочу в топ-5 попасть!

5

АНАСТАСИЯ ВАСИНА

ЧЕМПИОНКА РОССИИ-2009 ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ

Пока мои мечты связаны только с волейболом. На пьедестале чемпионата России я уже побывала, хотелось бы ощутить великую радость от победы на международной арене. Сделаю все возможное, чтобы осуществить эту мечту в ближайшее время.

ЗА ПОБЕДУ

Москва, март 2002 года

Когда я помру и тело мое водрузят на лафет, что понесут офицеры на красных подушечках впереди траурной колонны? Многое, очень многое. Дневник за 6-й класс с записью физкультурника: “В беге на 3 км пришел первым, но в раздевалке хулиганил. 4”. Почетную грамоту “Победителю районной олимпиады по биологии”. Бронзовый монумент “Национальная интернет-премия-2002” (2,7 кг, на фото). Бронзового кота с надписью “Самый умный журналист” (2,2 кг). Стеклянную блямбу “MH International Editor of the Year-2009”. Диплом “За лучшую публикацию о новом сайте Британского совета” (довольно легко выиграть в конкурсе, если ты — единственный участник. И тем не менее).

Что характерно, я помню все эти истории до деталей. Поражений не помню. Главное — не участие, главное — победа.

Один мой приятель, офицер Генштаба, говорит, что список — фуфло, одна правительственная награда круче всех моих блямб. Я не согласен. Если у человека только звездочка Героя Советского Союза и ни одной медали — скорее всего, это пионер-герой, награжденный посмертно. А у обычного фронтовика вся грудь в наградах разного калибра. Большая победа складывается из малых, которые мы одерживаем каждый день. Должны одерживать. Побеждать — это и есть самый понятный способ стать мужчиной.

Напиши-ка на листочке свой список побед — у кого из нас длиннее? А? Но можно поправить ситуацию. Именно сейчас мы составляем “Книгу рекордов MH”. Запиши на видео то, что ты делаешь лучше других, пришли в редакцию — получишь диплом, публикацию в журнале и, возможно, один из главных призов конкурса (подробности — на стр. 34). А если не уверен в себе, если не знаешь, чем блеснуть, — прочти этот номер. 23 чемпиона расскажут тебе, как стать первым.

СЛОВО — ЧЕМПИОНУ

“Чтобы воспользоваться удачей, нужно быть готовым. Я всегда был готов. Многие просто не видят своего везения”.
Марат Сафин,
стр. 78

“Я словно йог с непроницаемым лицом. Я научился сохранять внешнее спокойствие, даже когда внутри все трясется и пенится”.
Вишванатан Ананд,
стр. 56

“Мне нет равных, когда речь заходит о выяснении собственных ошибок”.
Стив Хукер,
стр. 60

“Нужно просто выбрать угол, перевести внимание на мяч, сфокусироваться на ударе и хорошенько так влупить. Если начнешь мудрить, сам себя перехитришь”.
Андрей Аршавин,
стр. 116

ФОТО: КОММЕРСАНТ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

КАК СЕБЯ СДЕРЖИВАТЬ?

Я ПОСТОЯННО ПОПАДАЮ в какие-то нехорошие ситуации. Вот на работе в институте увидел папку с названием "Текущие дела" и не поленился, сделал график месячных всех сотрудниц отдела (конечно, так, на глазок), ну и вложил в папку. Я же не знал, что будет проверка... А последняя шутка обернулась потерей любимой. Она пригласила меня на Пасху домой, сказала, что будут все родственники. Захожу я в дом, а там за огромным столом куча народу. И по традиции мне: "Христос воскрес", вот тут я решил немного пошутить, сделал удивленное лицо и в ответ им: "Да ну?" Я же не знал, что семья настолько набожная… Может, вы статью напишете про то, как себя сдерживать и не пытаться ляпнуть что-нибудь?

VEZUNCHIK

МН: Везунчик, вот тебе твоя статья, читай по буквам: надо подумать, прежде чем что-то сделать. Все. Для закрепления материала ты получаешь сразу три лазерные мышки Logitech LS1.

Автор "Письма месяца" в августе получит операционную систему Windows 7 "Профессиональная", позволяющую быстро и просто решать повседневные задачи.

ВОКЗАЛ ПОПУТАЛИ

В майском номере в разделе "Новости", стр. 187, было написано об открытии магазина атрибутики ФК "Локомотив" в здании Курского вокзала в Москве, а чуть ниже указан адрес — Казанский вокзал. Так все-таки на каком вокзале открылся этот магазин?

РОМАН

МН: Мы посовещались и решили — все-таки на Курском. Первый этаж, павильон D15.

ДЛЯ КОГО ПИШЕТЕ?

Поражаюсь тому, что, выбирая темы для очередного номера, вы постоянно ориентируетесь на столичных читателей. Создается устойчивое впечатление, что все номера делаются для "уничтоженных непосильным бумаготасканием, отчетописанием и мышкоподниманием" офисных ударников капиталистического труда. Обернитесь, уважаемые, Москва — это большой офис, в котором работают "продавцы воздуха". Но помимо столицы есть еще города. Напишите статьи про нас, настоящих мужчин, которые льют металл, производят бензин, про людей, которые, читая про ваши офисные стрессы, вежливо кашляют в кулак и убирают ваш журнал подальше. Спуститесь с небес, настоящие мужчины не только в офисах, и нельзя купить себе статус мужчины ни за какие деньги, если в душе ты так, мелкий мужичишка.

ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ, Г. СЫЗРАНЬ

ДАЖЕ ХОХОТНО

Некоторые реплики в апрельском номере были уж очень отвратительны. В этой стране слишком много людей, которым НЕ нужно петь, плясать и, боже упаси, заниматься редактированием и издательским делом. И еще большее количество печатных изданий, которые не то что издавать, о которых просто говорить — уже крамола! Вот хотя бы издание, редактируемое вами. Без Prada, рукколы и мышц нижнего брюшного пресса огромное количество людей умудряется прожить, и довольно успешно, смею вас уверить! Не все, конечно, печально, так как есть страницы, где вы пытаетесь объяснить, с какой стороны лучше подойти к гантели, но и эти страницы пропитаны гламуром, тужуром и, пардон, абажуром. Так вот, возвращаясь к нелестно упомянутой вами певице. БЫЛА! ЕСТЬ! И, надеюсь, БУДЕТ! Вы уж не поленитесь и прослушайте следующие композиции (дабы убедиться, что пока не над чем смеяться): "Белый снег", "Свеча горела", "Где-то далеко", "Приехали", "Не плачь", "Спасибо, любовь" и т.д. И потом как-то уж совсем забавно выглядит, когда редактор вашего уровня пытается точить коготки о столь знаменательный персонаж, где-то даже хохотно, как бабульки у моего подъезда... Ну это подтверждает, что все мы одинаковые! Каждый имеет право на свое мнение, но не всякое мнение интересно всем!

НЕПОСТОЯННЫЙ НЕЧИТАТЕЛЬ ВАШЕГО ЖУРНАЛА ВИТАЛИЙ, РОСТОВ-НА-ДОНУ

МН: Если кто не разобрался, речь о критике позднего творчества А.Б. Пугачевой, опубликованной на стр. 26 апрельского МН.

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

ТАК КАК Я БРОСИЛ КУРИТЬ, каждый встречный считает своим долгом поинтересоваться — уж не Аллен ли Карр мне помог. Я стремлюсь ненавязчиво перевести тему — мол, смотри, собачка побежала. Или делаю вид, что человек обознался, и перехожу на громкий немецкий. Все понимают, что лучше со мной не связываться.

Дело в том, что у меня непростые отношения с Алленом Карром. В свое время я открыл книжку этого талантливого писателя, хряпнул коньяку, выкурил сигарету, прочитал пару страниц и уснул. По этим двум страницам мне стало все понятно — и про приемы, и чем закончится, и поженятся ли в конце главные герои. Я решил, что потом как-нибудь ее дочитаю, и, естественно, забыл. Еще бы, однажды я вообще обучался по системе коучинг и должен был усвоить одну брошюру по тайм-менеджменту, так и ту не прочел — времени не хватило.

Я курил не то чтобы долго — лет семь. Но за это время прошел традиционный путь от трех сигарет до двух пачек в день и от крепких до суперлегких. В общем, как все. Несколько раз бросал, начинал снова и пришел к выводу, что я, безусловно, из тех, кто хоть и силен духом, но курить не бросит. И на всякий случай еще и запил.

Годы шли, мое окружение дымило, мы были молоды и сосредоточены на амбициозных задачах. Амбициозные задачи следовало все время обсуждать по вечерам, а это означало чрезвычайно нездоровый образ жизни. И вдруг кто-то из друзей заявил, что со следующей недели бросает курить. К нему присоединились второй, третий. Продержались они пару дней. Потом начали искать книжку Карра. Позже утверждали, что чтение их потрясло и проняло. Через месяц-другой они дымили как паровоз, но очень стыдились. Кому-то, впрочем, удалось бросить. Правда, поговаривали, что виной тому не книжка, а двойной перелом, с которым парень несколько месяцев пролежал в больнице: лежал, лежал и отвык.

Другие продолжали эксперименты. Один вымачивал табак в молоке, чтобы было противнее. Другой смолил только на работе. А я снова открыл книжку про то, как можно легко и приятно бросить курить. На этот раз начал с середины. Кто-то меня отвлек, а когда я вернулся к книжке, оказалось, что ее сперли. И снова мы расстались, толком не познакомившись.

Все это время я прикидывал, что же меня раздражает в курении. Забота о здоровье, социальная ответственность, жадность, в конце концов, никак не могли подвигнуть меня на решительный отказ. И вдруг, в начале прошлой весны, я неожиданно и сразу бросил курить. Было так: я пробежал 3 км и понял, что дыхалка уже не та. На мысль о том, что пора бросать, мое внутреннее "я" заявило: "Тебе слабо". И в этот момент я понял, что в зависимости меня раздражала именно зависимость! В детстве меня бесили учительские приказы. Я в 14 лет ушел из дома. Я никогда не любил начальства. В отношениях с обществом, да и с самим собой, я приемлю только корректный тон, иначе злюсь... Сигареты кончились, надо было идти в магазин. Я представил себе на месте пустой пачки толстого начальника в дорогом костюме, милиционера у метро, недовольную тетку в паспортном столе, которые мне говорили: пойди, принеси, подай. Стало противно.

Прошел год. Бывает, хочется, но ничего особенного. Что же касается Аллена Карра, то на третий день без сигареты, когда в душе моей бушевали бури, я снова открыл книгу. И начал читать. На третьей странице встретил фразу: "Ни в коем случае не бросайте курить, пока не дочитаете эту книгу". На пятой странице снова прозвучала эта мысль, и на тридцатой тоже. Я почесал в затылке, закрыл книжку, да так больше и не открывал. Поэтому мне сложно сказать, повлиял ли Карр на меня или нет.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ ГЕНДИРЕКТОР ЦЕНТРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ "ЛИДЕР" ГАЛИНА МЕДВЕДЕВА:
Действительно, есть люди, которые автоматически противятся попыткам вмешаться в их жизнь: не только на приказы, но и на просьбы и предложения говорят "нет". Корни такого поведения — в их детстве. Например, ребенка не предупреждали, что на выходные он едет на дачу, но для него это — целое событие, с которым нужно свыкнуться. Став взрослым, он на все инициативы реагирует отрицательно, выигрывая время на адаптацию. Или родители решили вырастить из сына великого пианиста или ученого, подвергая жизнь и занятия ребенка тотальному неумелому контролю, — такое "воспитание" может привести к протесту против любых указаний и потере доверия к авторитетам. Если ты знаешь, что вырос чересчур упрямым, **имей в виду — говоря на все "нет", ты кричишь, что тебе страшно, а страх сродни слабости.** Зачем всем знать о твоих слабостях? Приучи себя не сразу реагировать на приказ или предложение. Бери паузу, чтобы подумать и понять — этот приказ (просьба, предложение) действительно вреден или по привычке вреднича-ешь ты сам.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ПОЧЕМУ КОМАРЫ ПОСТОЯННО АТАКУЮТ МОЮ ДЕВУШКУ, А МЕНЯ НЕ ТРОГАЮТ? ЭТО КАК-ТО СВЯЗАНО С ГРУППОЙ КРОВИ?

АРСЕНИЙ, МЫТИЩИ

КРИС ДРАКЕЛИ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЛОНДОНСКОГО ИНСТИТУТА ГИГИЕНЫ И ТРОПИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ:

Насекомым абсолютно все равно, какая у тебя группа или резус-фактор. У самки комара (а кусаются именно они) другие приоритеты: человек тем вкуснее, чем больше он выделяет тепла, углекислого газа и молочной кислоты (она содержится в поте). Можно избегать физических нагрузок и почти не дышать, но это помогает не всегда: указанные параметры задаются на генетическом уровне, и если один из двух спящих рядом людей хоть чуть-чуть теплее и кислее, комары спикируют именно на него.

А есть еще люди, организмы которых вырабатывают естественные репелленты. Правда, этих счастливчиков всего 7-10% от населения.

Можно ли удалять родинки? Я сильно обгорел на солнце лет пять назад, и они начали появляться.

ЧИНГИС

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Чингис, ты прав, основной причиной активизации родинок послужил ультрафиолет, хотя их количество и закладывается во внутриутробном периоде развития. То есть солнце провоцирует их проявление (как и в случае с веснушками, которые с первыми солнечными лучами рассыпаются по коже). Правда, веснушки к зиме исчезают, а родинки, проявившись один раз, остаются навсегда. Если ты считаешь, что родинки портят твою внешность, то смело отправляйся удалять их, но только после консультации у дерматоонколога. И самое главное — не вздумай действовать самостоятельно, последствия могут быть очень плохими, вплоть до заражения крови.

С детства люблю молоко, в день употребляю минимум 1 литр 2,5-3,2% молока, летом иногда пью деревенское парное, не вредно ли это?

ИЛЬЯ, 24 ГОДА

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Есть люди, не переваривающие лактозу, — у них уже через полчаса после употребления молока наблюдается вздутие живота, понос. Похоже, это не твой случай. Но советую уменьшить жирность потребляемого продукта, просто чтобы не растолстеть. А если готовишь кашу, бери молоко пополам с водой.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

У меня проблема — хруст в суставах. В коленях, стопах, локтях не болит, но хрустит очень громко.

ИЛЬДАР АСАДУЛЛИН

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК:

Даже при нынешнем развитии медицины такая вроде бы элементарная проблема, как хруст в суставах, решается с трудом. Причиной может быть все что угодно — и нарушение совпадения поверхностей суставов, и "гипермобильность" (врожденная подвижность) сустава, и воспалительные процессы, и артроз, и последствия травмы, и нарушение строения соединительной ткани. В общем, хруст — явление отнюдь не безопасное, не запускай ситуацию. Сходи к травматологу-ортопеду и ревматологу. При необходимости они направят тебя к другим специалистам.

Утром лицо очень опухает (не с похмелья), что делать?

СЕРГЕЙ ГИЛЬДМАН

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Отечность по утрам возникает из-за застоя жидкости в тканях. Постарайся поменьше пить после 19.00 и есть меньше соленого. Попробуй сменить подушку — неудобное положение головы тоже может послужить причиной. И сдай мочу на анализ, выясни, все ли у тебя в порядке с почками.

Можно ли заменить цельное яблоко свежевыжатым соком или все-таки яблоко полезнее?

ВИКТОР

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Нет, нельзя. В цельных фруктах содержится клетчатка, которая замедляет усвоение сахаров. Поэтому яблоко полезнее.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ДЕВУШКАМ НРАВЯТСЯ ПРАВИЛЬНЫЕ, УМНЫЕ, ВОСПИТАННЫЕ И ПРИ ДЕНЬГАХ ПАРНИ ИЛИ ТЕ, КОТОРЫМ "ВСЕ ПО ФИГУ"?

АРТЕМ ШЕВЦОВ

Правильные, умные, воспитанные, материально обеспеченные и относящиеся к жизни со здоровым пофигизмом. С акцентом на последнее. Мужчина-истерик — это даже хуже, чем хам и нищеброд.

Скажите пару заповедей для завоевания девушки.

СЕРГЕЙ РОМАНОВ

Заповедь №18: До последнего не соглашайся, если девушка предлагает заплатить за романтический ужин поровну. Заповедь №31: Подходи творчески к процессу отвешивания комплиментов: хвали не ноги, а походку; не тату в виде портрета Тимберлейка на копчике, а безупречный музыкальный вкус и т.д.

Девушка, которая ко мне неровно дышит, познакомила со своей подругой. Та сразу запала мне в душу, я ей тоже понравился, но она избегает встречи. Что делать?

ВЯЧЕСЛАВ ВИКТОРОВИЧ

Для начала выкинуть из головы идею секса втроем. А затем определиться в масштабе своей симпатии к той, второй барышне. Одному Купидону известно, как сложатся (и сложатся ли вообще) ваши отношения. Но ручаюсь, что №1 будет вклиниваться в ваш союз со всем коварством и жестокостью, на которые только способна отвергнутая женщина.

У моей экс была особенность: иногда она вела себя мило и романтично, а иногда — как стерва. Не отвечала на звонки, грубила. В чем мог быть подвох?

VITALIY

Не подвох, а классический женский аттракцион — общение по принципу "контрастного душа". Весьма, кстати, распространенное явление. Во-первых, потому что в недрах каждой девушки дремлет Анджелина Джоли, которую тянет на перевоплощения. Во-вторых, как показывает практика, отношения от этого только крепнут. Кавалер, которого то к сердцу прижимают, то к чертям посылают, находится в тонусе. А значит, внезапная потеря интереса маловероятна. Ну и, в-третьих, в любой момент можно поглубже вжиться в роль стервы и прервать надоевшую связь без объяснения причин и прочих реверансов.

Девушкам нравится, если парень демонстрирует свои мышцы (к примеру, носит облегающую одежду) или они это воспринимают как выпендреж?

АРТЕМ

Легкий налет выпендрежа еще ни одному мачо не вредил. Другой вопрос, чувство меры, которое не должно, а может тебе изменить. Когда степень облегания одежды такова, что отчетливо просматриваются соски и рельеф мошонки, то это уже не выпендреж, а латентная педерастия.

Девушка обеспеченная, очень требовательная ко всему, аккуратистка. Сейчас мы оба учимся и ее содержат родители. Но вдруг потом ее не устроит то, как я живу?

АЛЕКСЕЙ

Боюсь, Леха, тебе ничего не остается, как уповать на побочные эффекты любви. Говорят, порой она ослепляет настолько, что женщины перестают замечать стоптанные каблуки у туфель, продавленные матрасы и тараканов размером с кошку.

ФОТО: SPL/EAST-NEWS, GETTY/FOTOBANK

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

АНАСТАСИЯ ВАСИНА

ВОЗРАСТ: 23 ГОДА
РОСТ: 187 СМ
ВЕС: 64 КГ
ПОБЕДЫ: ЧЕМПИОНКА РОССИИ-2009

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ откровеннее нас обсуждают свои романы, доходя до самых скабрезных деталей? Представительница одного из самых сексуальных видов спорта, пляжная волейболистка Настя Васина не согласна: скабрезности — это миф:

1 О первом свидании узнает только лучшая подруга. Расскажу в подробностях (во что был одет, подарил ли цветы, какие это были цветы, куда мы ходили, проводил ли домой). Все-таки первое свидание — очень эмоциональный момент и хочется этими эмоциями поделиться. С первым сексом ситуация такая же — расскажу сразу только лучшей подруге. Правда, в этот раз подробности выдавать не буду — все-таки это слишком личное...

2 А вот с "не лучшими подругами" обсуждать нового парня стану, только когда буду уверена в наших с ним отношениях. Начинающийся роман могут и сглазить, а вот когда все прочно — сглаза уже можно не бояться. Молодые люди — не главная тема для обсуждения среди девушек. Не главная, но основная.

3 Конечно, подруги всегда начинают давать советы (как себя вести с парнем в той или иной ситуации, стоит ли ему верить, как себя держать). Могу ли под их давлением изменить свое впечатление о парне? Нет, мне с этим человеком быть, а не им, так что решения буду принимать только сама.

4 С друзьями мужского пола личную жизнь я не обсуждаю, потому что вообще не верю в дружбу между полами. Если даже это выглядит как дружба, все равно кто-то из двоих испытывает ко второму влечение и хочет от отношений большего. Не бывает дружбы и после романа — это несерьезно. ■

Смотри видео со съемки Анастасии здесь: mhealth.ru/video

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ; ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

ДЕЛАЕШЬ ЭТО ЛУЧШЕ ДРУГИХ?

В ТЕПЛОЙ КОМПАНИИ ТЕБЯ ПРОСЯТ ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ИМЕННО ЭТО?

ЗНАЕШЬ, ЧЕМ ПОРАЗИТЬ ВООБРАЖЕНИЕ НЕЗНАКОМКИ?

ПОКАЖИ ЭТО ВСЕМ!

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ КОНКУРС "КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH", И ЭТО ОТЛИЧНАЯ НОВОСТЬ — О ТВОЕМ ТАЛАНТЕ НАКОНЕЦ УЗНАЕТ ВСЯ БОЛЬШАЯ СТРАНА. ТЫ ЖЕ СОГЛАСЕН, ЧТО НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ХОТЬ ОДИН ЛИЧНЫЙ РЕКОРД? ХОТЬ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ ВСЕХ? ТАК ПОЧЕМУ БЫ ТЕБЕ НЕ СТАТЬ ЛУЧШИМ ИЗ ЛУЧШИХ?

Область приложения твоих усилий неограниченна — лишь бы то, что ты делаешь, захватывало дух. Например, ты: отжимаешься 500 раз, шевелишь ушами, показываешь перегоревшую лампочку методами пластической драмы, подкидываешь блин со сковородки до потолка, читаешь рэп, быстрее других копаешь ямы, считаешь в уме или печатаешь на компьютере, ты прекрасно поешь, пляшешь, задерживаешь дыхание под водой, играешь на баяне, делаешь сальто-мортале, зашиваешь носок, пишешь на ходу стихи, высоко подпрыгиваешь, прыгаешь с трамплина в воду, ловишь рыбу, красишь заборы, отгадываешь мысли на расстоянии, карабкаешься по скалам, делаешь трюки на роликах, велосипедах, скейтборде, сноуборде, автомобиле или просто на отвесной стене (и пр., и т.д., и т.п., etc) — ты в списке участников конкурса.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОПАСТЬ В "КНИГУ РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH", ТЕБЕ НУЖНО:

1. Зафиксировать свое достижение в цифровом формате (подойдут фото- и видеоматериалы любого качества, лишь бы мы смогли понять, что ты там делаешь. И поверить в это). Убедись, что фотографии не тяжелее 500 Кб, а размер видео (расширение .mp4 или .avi) не превышает 50 Мб.
2. На странице record.mhealth.ru заполнить анкету и загрузить свои материалы, дополнив их описанием происходящего. Сделать это надо до 5 августа.
3. Ждать объявления результатов конкурса в октябрьском номере журнала Men's Health.

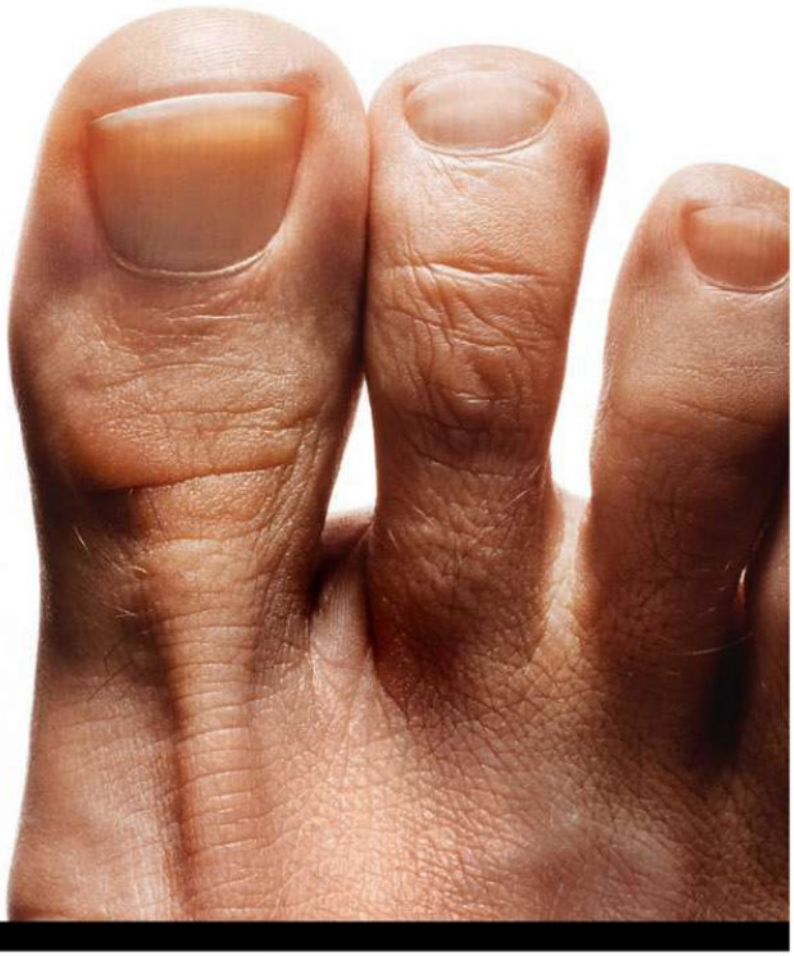
Все это не просто так. Конечно, главное — это слава. Каждый участник конкурса (даже тот, кто отлично шевелит ушами) получит диплом: он попал в "Книгу рекордов Men's Health". **А 10 лучших — еще и ценные призы и поездки.**

СЛЕДИ ЗА НОВОСТЯМИ НА САЙТЕ!

WWW.MHEALTH.RU MH

СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОГОТЬ

Ноготь большого пальца твоей ноги — создание капризное. Подстригай его в одну ровную линию, не трогая уголки, — иначе ноготь станет вросшим. Это может привести к заражению MRSA (вид золотистого стафилококка, устойчивого к антибиотикам). А он, в свою очередь, способен спровоцировать как банальную ангину, так и опасные для жизни инфекции с поражением внутренних органов или заражение крови. Лучше не рисковать.



ТРИ ЦВЕТА: СИНИЙ

Ученые из Университета Каталонии (Испания) покрасили ткани из хлопка в красный, синий и желтый (главные цвета спектра — их невозможно получить, смешивая другие цвета) и изучили их способность отражать ультрафиолет. **Оказалось, что синий отражает лучше, а желтый — хуже всех.** Еще один аргумент не носить в жару ту уродливую цыплячью рубашку.

СТАВЬ НА КРАСНОЕ

Белое вино повреждает зубную эмаль сильнее красного, заявили исследователи из Университета им. Йоханнеса Гутенберга (Германия). **Под воздействием белого вина зубы становятся более чувствительны к холоду или теплу**, а также к красящим веществам, содержащимся в еде. Закусывай сыром — в нем содержится кальций, который спасет твои зубы.

7%

ЖЕРТВ ИНСУЛЬТА — МОЛОЖЕ 45 ЛЕТ

3D

Следи за наличием витаминов в твоем рационе, особенно если страдаешь астмой. Дефицит витамина D может устроить твоим легким настоящий ад. Возможно, **из-за нехватки этого витамина активизируются цитокины, которые вызывают воспалительные процессы в легких**, говорят ученые из National Jewish Health (Денвер). В общем, налегай на творог и петрушку, грибы и рыбий жир.

Самое банальное исследование месяца

В студенческих общежитиях процветают алкоголизм и незащищенный секс

Journal of American College Health

ФОТО: PHOTOXPRESS, GETTY/FOTOBANK

ОТНОШЕНИЯ

БЮЛЛЕТЕНЬ

ДО СВАДЬБЫ — НИ-НИ!

Думаешь, не дать ли ей ключи от своей квартиры? Не торопись. Как следует из опроса, проведенного Journal of Family Psychology, **те, кто начал жить вместе до брака, вдвое чаще заканчивают отношения разводом, чем те, кто вел себя старомодно.** "Пары, давно живущие гражданским браком, решают пожениться по инерции или чтобы взбодрить отношения. Поженились, пришли домой — а там те же кастрюли, что и вчера. Это разочаровывает", — объясняет автор исследования Галена Роадес.

Самое банальное исследование месяца

По мнению женщин, шрамы на лице украшают мужчин

The University of Liverpool

4%

НА СТОЛЬКО УМЕНЬШАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ИЗМЕН С КАЖДЫМ ГОДОМ, ПРОВЕДЕННЫМ В БРАКЕ

Journal of Sex Research

ЧТО У ТЕБЯ В ШТАНАХ

Исследование Galaxy Research показало: **43% женщин предпочитают, чтобы их мужчины носили трусы-боксеры.** И, к счастью, только 1% голосует за стринги. А вот в каких отношениях с исподним мы сами:

53% мужчин могут носить одни и те же трусы 2–3 дня

50% парней стыдятся своих трусов

25% опрошенных доверяют покупку трусов партнерше

ВЫСТРЕЛ В ГОЛОВУ

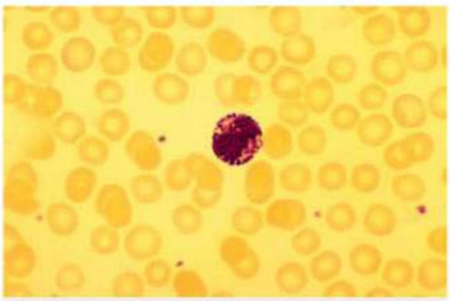
Сколько раз она отказывала тебе, ссылаясь на головную боль? Не верь ей — Университет Техаса сообщает, что 55% женщин, у которых на самом деле болит голова, наоборот стремятся заняться сексом, чтобы избавиться от боли.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

КУРИНАЯ АПТЕКА

Очищенная от кожи курица содержит меньше насыщенных жиров, чем говядина, ягненок или атлантический лосось. А вот тебе еще несколько причин, почему курятину лучше предпочесть другому мясу:

НОЖКА
В ножке больше омега-3 ненасыщенных жирных кислот, чем в любых других частях курицы. Еще ножка содержит цинк, который повышает иммунитет, и витамин B_1 — так называемый витамин оптимизма.
БЕДРО
Содержит фосфор, который укрепляет кости, и полезный для кожи витамин B_6.
ГРУДКА
Отличный источник белка. К тому же витамина E в ней больше, чем в других видах мяса.
КРЫЛО
С хрустящей кожицей — довольно вкусно. А без нее — не так вредно.



ЖИР-ВРЕДИТЕЛЬ

Жирные продукты ослабляют иммунную систему, заявили ученые Sahlgrenska Academy (Готенбург, Швеция). Они разделили подопытных мышей на две группы. Первую посадили на обезжиренную диету, вторую кормили в основном салом. Так вот, **лейкоциты в крови тех мышей, что ели жирную пищу, стали менее активными в борьбе с бактериями**. А сами мыши к тому же еще и растолстели.

Самое банальное исследование месяца

Когда ты пьян, ты можешь съесть какую-нибудь гадость

National Proceeding of the National Academy of Sciences

СЛАДКАЯ ПРАВДА

Обнаружил язвочку во рту? Погрызи кусок сахара, забыв, что в детстве говорила мама про сладкое. Ученые из Университета Вулвергемптона (Великобритания) обнаружили, что сахар помогает избавиться от стоматита. Микроорганизмам, которые роют ямы в твоей слизистой, нужна вода; **сахар подсушивает язву, и бактерии в прямом смысле слова помирают от жажды.** Пару кусков сахара в день — и язвочки как не бывало.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., PHOTOXPRESS, STOCKFOOD/FOTOBANK

ЭЛЕМЕН

©ФОТО: FOTOBANK/POPSTAR

НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

ПЕРЕД ТОБОЙ ПЯТЬ НАУЧНЫХ ВЫСКАЗЫВАНИЙ О ЖЕНЩИНАХ. ТОЧНЕЕ, НАУЧНОЕ ТОЛЬКО ОДНО, ЧЕТЫРЕ ОСТАЛЬНЫХ ПРИДУМАНЫ НАМИ. НАШЕЛ ПРАВДИВУЮ ФРАЗУ? ПЕРЕВОРАЧИВАЙ СТРАНИЦУ.

1. Чем больше женщина ест цитрусовых, тем легче у нее проходят месячные.
2. Чем ближе женщина живет к экватору, тем больше вероятность того, что, забеременев, она родит девочку.
3. Чем выше женщина, тем меньше вероятность того, что она заболеет раком гортани.
4. Чем жестче волосы у женщины, тем сильнее развито ее либидо.
5. Чем меньше у женщины размер ноги, тем у нее больше вероятность родить двойню.

Поговори с ней о сексе

MEN'S HEALTH ОПРОСИЛ ТЫСЯЧУ ЖЕНЩИН, ЗАДАВ ИМ ПРОСТОЙ ВОПРОС: "О ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ ВО ВРЕМЯ СЕКСА?" РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРЕД ТОБОЙ.

"Я боюсь, что Он подумает, что я не хороша в постели, и из-за этого у нас не наладятся нормальные отношения..."

МАША, 19 ЛЕТ

57% женщин говорят, что во время секса волнуются, получаешь ли ты удовольствие от секса. Если действительно получаешь — не держи это в себе, громко, внятно и конкретно сообщай, какие у нее красивые <нужное вписать> и как здорово она делает <нужное вписать>.

"Ужас, я забыла побрить ноги".

КАТЕРИНА, 26 ЛЕТ

Больше половины женщин думают об эпиляции, пилинге и прочем груминге почти каждый раз во время секса. Трогай ее везде так, как будто ты не обращаешь на мелкие изъяны ни малейшего внимания. Восторженно кричать: "О, какая нежная у тебя шерсть!" — не стоит.

"Сколько можно — когда он уже кончит?!"

ЛЕРА, 22 ГОДА

Сюрприз — ей совершенно не нужен многочасовой марафон. Идеальный секс длится от 3 до 13 минут, если верить сексологам. Другое дело, что после этих 13 минут и короткой передышки ты должен устроить ей еще 13. И еще.

4% опрошенных нами девушек придают значение длине члена.

"Ты фантазируешь о других мужчинах во время секса?"

51% ДА 49% НЕТ

"Тебя расстроит, если твой партнер будет фантазировать о других женщинах?"

74% ДА 26% НЕТ

"Иногда я думаю: "Вот черт, у меня же "Туалетный утенок" кончился!"

ЯНА, 22 ГОДА

Это, конечно, клише, но, увы, правдивое. Каждая четвертая женщина думает о бытовухе во время секса. Каждая пятая — о работе. Если так происходит, значит, секс не занимает ее мысли полностью. Следовательно, от тебя требуется что-то помимо ритмичных движений тазом. Самый популярный вариант решения проблемы:

27% хотят, чтобы мужчина вел себя более энергично и агрессивно

"Временами я хочу полностью взять контроль над ситуацией и заняться всеми возможными экспериментами".

НИНА, 30 ЛЕТ

Больше трети опрошенных женщин говорят, что часто думают о разных сексуальных экспериментах, но стесняются спросить. Решение проблемы только одно: научиться доверительно разговаривать до, после и во время секса — о сексе. Начни с того, что похвали ее за те вещи, что она уже делает, — детально и подробно. Это поможет ей раскрепоститься и заявить о своих желаниях.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Разгадал загадку на предыдущей странице — срочно шли ответ с заголовком "Невероятно, но факт" по адресу: elementarno@imedia.ru. В прошлом месяце самым шустрым оказался Антон Магницкий. Он первым догадался, что не только у беременной девочкой, а вообще у любой женщины одна грудь всегда больше другой. За скорость и сообразительность он получает от нас бритву Fusion Power Phantom от Gillette.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: У МНОГИХ ЖЕНЩИН ОБЛАСТЬ МЕЖДУ ПУПКОМ И ЛОБКОМ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНА. НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО НЕЕ

Палочки здоровья

Сенсация! Картофель фри, который можно приготовить дома и есть даже качку.

1. Нарежь картошку полосками, как в забегаловке с буквой М на вывеске.
2. В глубокой миске взбей яичный белок и обмакни в него картошку.
3. Выложи ее на противень и запекай при 200°С, пока не станет золотистой.

КАЛОРИЯ

Перед тобой таблица пищевой ценности соков. Самые сытные пей с утра, а диетические — оставляй на вечер.

УТРО

Сок манго
65 ккал

Сок "Мультифрукт"
56 ккал

Виноградный сок
52 ккал

Апельсиновый сок
46 ккал

Ананасовый сок
44 ккал

Томатный сок
18 ккал

ВЕЧЕР

ЧУДО-ПОРОШКИ

Вильям Ламберти, бренд-шеф сети супермаркетов "Азбука вкуса", советует, как приправлять еду специями.

Эта таблица — лишь рекомендация, а ни в коем случае не железное правило. Универсальных формул не существует. Конечно, есть устойчивые, многими миллионами ртов и желудков проверенные сочетания, но если конкретно тебе вкуснее как-то по-другому — делай как нравится.

	МЯТА	ФЕНХЕЛЬ	ТИМЬЯН	РОЗМАРИН	ЗИРА	КОРИАНДР	ИМБИРЬ
БАРАНИНА							
СВИНИНА							
ГОВЯДИНА							
ПТИЦА							
РЫБА							
МОРЕПРОДУКТЫ							

– отличное сочетание, используется во множестве классических рецептов
– хорошее, вполне допустимое сочетание
– не самое удачное сочетание, вкус получится на любителя

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ХЛЕБ НАЧИНАЕТ ЧЕРСТВЕТЬ? ПОЛОЖИ В ХЛЕБНИЦУ СВЕЖИЙ СТЕБЕЛЬ СЕЛЬДЕРЕЯ — ЭТО ДОЛЖНО ПОМОЧЬ

ФОТО: JAMIE CHUNG

Команда “Воздух!”

ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ УЧИТ УВЕ ХОФФМАН, ПРОФЕССОР КЕЛЬНСКОЙ ВЫСШЕЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.

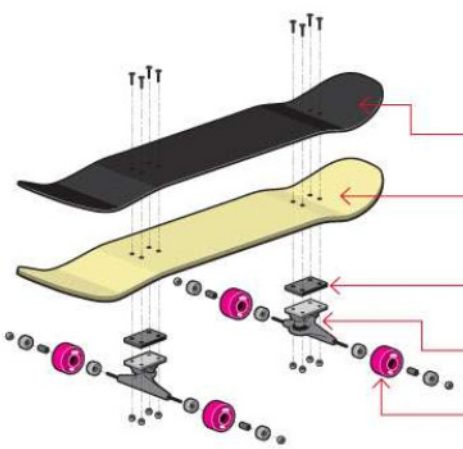
● **Бег** Как и в плавании, дыхание должно быть синхронизировано с движениями. Дышишь ты ртом или носом — не важно, делай как удобно. Для начала пробуй вдыхать на первые два шага, на следующие четыре — выдыхать. Со временем привыкнешь и начнешь дышать ровно автоматически.

● **Плавание** Дыхание должно быть синхронизировано с движениями рук и ног в воде — это логично. Для начала попробуй вдыхать на каждый третий гребок (если ты плывешь кролем, в нем правильное дыхание наиболее важно). Так ты научишься синхронизировать дыхание и движения и равномерно нагрузишь мышцы. Выдыхать нужно плавно и равномерно все время до следующего вдоха — так ты препятствуешь действию давления воды на легкие. В противном случае слишком быстро устанешь.

● **Велосипед** Не катайся на велике даже с небольшим насморком или кашлем, особенно по пересеченной местности, — дыхание у велосипедиста должно быть полностью свободным. Дыши ртом — так ты сможешь поглощать больше воздуха за один вдох. Если собрался в серьезное путешествие, особенно по горам, выбери одежду посвободнее и не застегивай на груди застежки рюкзака — ничто не должно стеснять грудь при дыхании.

К ДОСКЕ

Любишь кататься — делай это на хорошем скейте. Вот на что нужно обратить внимание, выбирая его в магазине.



ШКУРКА — по внешнему виду и свойствам идентична наждачной бумаге. От нее тебе надо одно — чтобы ноги на ней не скользили. Картинки и разноцветные полоски — по желанию.

ДЕКА — в большинстве случаев это многослойная (7–9 слоев) доска из канадского клена. Есть всякие новомодные “облегченные” доски — дешевые, китайские и некачественные. Кстати, дека в ширину должна быть чуть меньше, чем твои кроссовки в длину.

ПРОКЛАДКА — крепится между подвеской и декой для увеличения высоты подъема деки, смягчения удара скейта о землю. Должна быть резиновой, пластиковая плохо выполняет свои функции.

ПОДВЕСКА — металлический кронштейн, к которому крепятся колеса. Чем быстрее ты катаешься, тем туже она должна быть затянута.

КОЛЕСА — чем меньше, тем маневреннее скейт. Выбери их по своему стилю катания — на больших ты будешь медленнее разгоняться, зато достигать большей скорости, чем на маленьких.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ХОДИ БОЛЬШЕ. ЗА ДЕНЬ ТЫ ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ НЕ МЕНЬШЕ 3500 ШАГОВ — В СРЕДНЕМ 2450 М

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ТИМУР ШАБАЕВ

ГОЛОДНЫЕ ВРЕМЕНА

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДО

ПОСЛЕ

АЛЕКСАНДР ВОЛОВ

Возраст: 37 лет
Рост: 178 см
Вес до: 130 кг
Вес после: 95 кг
Стаж: 10 лет

Когда я понял, что не могу даже шнурки завязать без передышки, я решил — надо меняться.

Начал с энергичных прогулок пешком по 3-5 км и, разумеется, диеты. Каждое утро заполнял холодильник едой только на текущие сутки. Через два месяца, скинув 7 кг, начал заниматься в зале, постепенно увеличивая интенсивность тренировок. За год удалось сбросить 20 кг.

Дальше стало гораздо тяжелее, килограммы давались с боем. Зажав волю в кулак и доведя количество занятий спортом до 4-5 раз в неделю по часу-два, удалось сбросить еще 10 кг.

Поначалу было очень трудно, но потом случился какой-то перелом, я вошел во вкус и начал получать огромное удовольствие от занятий. Чтобы не заскучать, стараюсь почаще менять программу и, помимо зала, находить время для спорта: зимой — горные лыжи, летом — яхтинг.

За полтора года мне удалось довести вес до 95 кг, его я держу уже 10 лет. Сейчас обхожусь без строгой диеты, ем все, что нравится, но понемногу и часто. Если переем, например, на праздники, то устраиваю разгрузочный день. 3 раза в неделю занимаюсь аэробным фитнесом и 2 раза в неделю силовыми тренировками.

Если тебе, как и нашему читателю, есть чем похвастаться — шли фото до и после по адресу: gologramma@imedia.ru. В качестве поощрения за старания — отличная пароварка от Tefal для приготовления вкуснейших качковских обедов и ужинов.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ВОЗЬМИ В КАЖДУЮ РУКУ ПО ЛЕГКОЙ ГАНТЕЛИ И БОКСИРУЙ 3 МИНУТЫ, МИНУТУ ОТДЫХАЙ

Белый клык

Изо рта пса воняет хуже, чем из помойки, из которой он только что поел? Пора почистить ему зубы.

1 Чем моложе пес, тем легче пройдет процедура и тем легче ему будет привыкнуть к ее регулярности. Для первого раза можно обойтись и без чистки зубов как таковой — просто играй с псом, чтобы он расслабился и был готов положить тебе голову на колено. Теперь поводи пальцем по его щекам, имитируя чистку зубов.

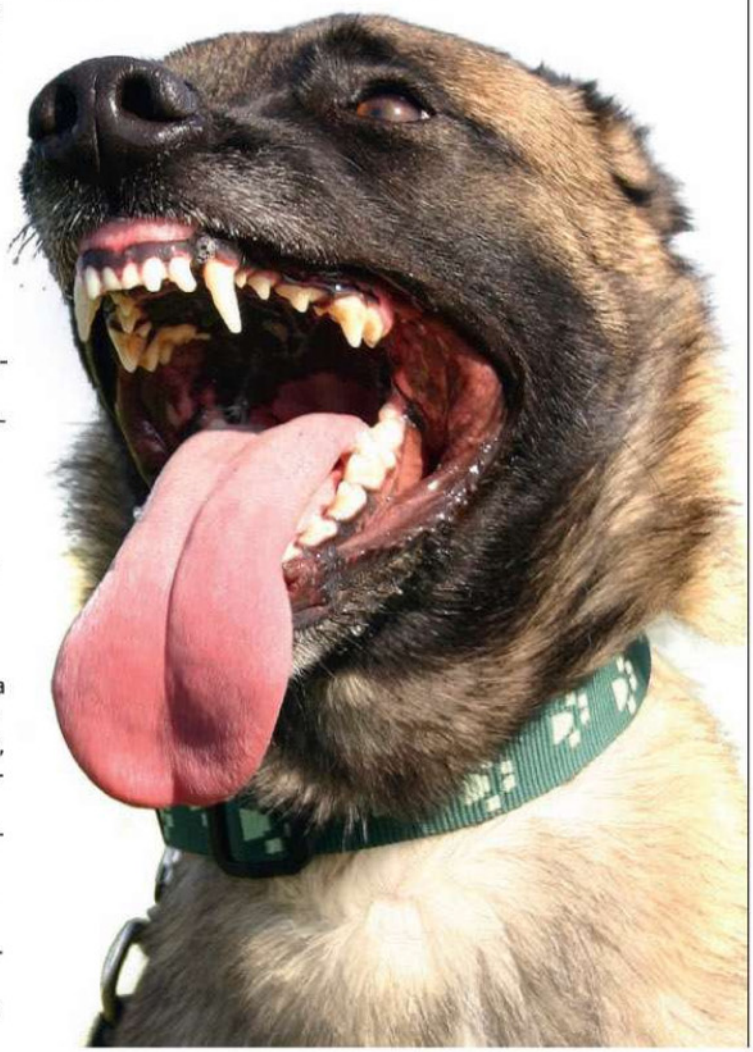
2 Дай ему попробовать каплю зубной пасты для собак. Она продается в магазинах товаров для животных. Чистить зубы псу надо именно ей — человечья паста не предназначена для глотания, а плевать ее твой питомец не будет. И от мятного вкуса он вряд ли будет в восторге.

3 Зубная щетка тоже нужна специальная, надевающаяся на палец, — ее должны продавать вместе с зубной пастой. Если будешь пользоваться обычной щеткой — будь осторожен, не порань собаку. Иначе второго шанса почистить зубы она тебе уже не даст.

4 Начни с аккуратных круговых движений по передним зубам, клыкам и деснам. Постепенно расширяй поле деятельности, оставив напоследок коренные зубы — там больше всего бактерий и их сложнее всего чистить.

5 Чисть коренные зубы, особо уделяя внимание деснам. Оттяни губу так сильно, как можешь (но без вивисекции!) и аккуратно пройдись по десне зубной щеткой. Чистить зубы с внутренней стороны не надо — тебе это все равно не удастся.

6 После экзекуции обязательно поиграй с питомцем — чтобы он не злился на тебя и был готов через какое-то время — когда его дыхание снова начнет вызывать вопросы — повторить процедуру.



КРУЖОК ВЯЗАНИЯ

Прежде чем поднимать паруса и отдавать якорь на своей роскошной яхте, убедись, что они надежно закреплены. Для этого изучи эти морские узлы. Которые не только на море, но и в быту могут пригодиться.

● Восьмерка, или фламандский узел, — применяется для ограничения движения веревки, например, чтобы она не скользила через блок.

● Булинь — древний (им еще египтяне пользовались) и универсальный морской узел. Крепкая незатягивающаяся петля не скользит и легко развязывается.

● Якорный узел — сфера применения понятна из названия. В принципе, на месте якоря может быть любой предмет, который нужно накрепко прицепить к концу веревки.

● Прямой узел — применяется для соединения двух канатов между собой. Малейший отход от канона — и он превращается в ненадежные тещин, бабий и коровий узлы.

ФОТО: PHOTOXPRESS

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧЕРНИЛА НА РУБАШКЕ? ПОСТИРАЙ ЕЕ, ПРОТРИ ГРЯЗНОЕ МЕСТО УКСУСОМ, СНОВА ПОСТИРАЙ

ОТПУСТИ МЕНЯ, НАЧАЛЬНИК

Решил пойти в отпуск, но не знаешь, как выгодно для себя его оформить? Смотри, какие есть варианты.

1 В статье 125 ТК РФ сказано, что одна часть отпуска (то есть 14 из 28 дней) должна быть отгуляна непрерывно. Остальные дни можно распределить так, как тебе удобно. Нет такого закона, который запретил бы тебе взять, например, один день отпуска. Зато бывают злые начальники и бухгалтеры-зануды – тут как доворишься.

2 Первым днем после окончания отпуска должен быть рабочий день, сообщается в статье 14 ТК РФ. То есть если ты попросишь отпуск с понедельника по пятницу, тебе обязаны в нагрузку дать еще и субботу с воскресеньем. Не расстраивайся, в этом тоже есть плюс.

3 Когда ты уходишь в отпуск, то получаешь не обычный свой оклад, а среднее арифметическое из заработанного за прошедший год (ст. 139 ТК РФ). То есть к 12 окладам прибавляются твои премии и бонусы. Были премии – отпускные выше оклада. Болел, брал отпуск за свой счет – отпускные меньше оклада. Отсюда можно думать, как именно подобрать отпуск. Предположим, 17 дней ты загорал на Бали. У тебя осталось еще 11 дней. Если взять отпуск с четверга, тогда в него войдут четыре выходных, которые будут оплачены по средней ставке (см. выше). В рабочее время ты не получаешь деньги за выходные, так что есть шанс слегка обогатиться. Если же тебе, наоборот, важны дни, а не деньги – сделай последним днем отпуска четверг, выйди в пятницу, посмотри на всех осоловелым взглядом – и отправляйся на законные выходные в субботу и воскресенье.

Брось ты

Хочешь раздавать игральные карты так же красиво, как шулер в кино? Мы научим.

Зажми верхний край карты между указательным и средним пальцами, как на рисунке. Карта должна быть строго параллельна столу, за которым ты играешь. Иначе при броске она может перевернуться, а серьезные картежники такое не прощают.

Теперь кидай карту, распрямляя кисть. Выше кисти рука не двигается, жест должен быть легким и небрежным. Учти, перед демонстрацией трюка придется как следует потренироваться.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ВОЗЬМИ В ОТПУСК ПУЗЫРЕК МАСЛА ПЕРЕЧНОЙ МЯТЫ И МАЖЬ ИМ ВИСКИ, ЕСЛИ ПЕРЕГРЕЕШЬСЯ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

13 ФРАЗ, КОТОРЫЕ НЕ НАДО ГОВОРИТЬ

1 **“Вообще-то я хотел сказать...”**
Это значит: “Я сказал то, что думал, но потом понял, что тебе моя фраза не понравилась, поэтому я моментально изменил свое мнение. И вообще я совру все что угодно, лишь бы понравиться собеседнику”.

2 **“Как поживает твой карликовый кузнечик?” — “Ну мой...” — “А, понятно! А вот мой так вымахал, что собак ест! И весь такой пятнистый, румяный...”**
И любые другие вопросы, цель которых — не получить ответ от собеседника, а перебить его и начать рассказывать свою историю.

3. **“Ты спишь?”**

4. **“Желаю приятных выходных/скорейшего выздоровления/здоровья, счастья и успехов на службе”**
И другие шаблонные фразы из книги “Как быть вежливым”. Скажи что-нибудь от души.

5 **“Чико, атасно, понтово, дай зазырить”**
И другие слова из тех времен, когда профессиями мечты были рэкетир и проститутка, а символом успеха — дубленка и бутылка чинзано. Слово “клево”, впрочем, вневременное.

6. **“Ты не прав”**
Для приличия хотя бы добавь фразу “Я считаю, что...”. И не начинай с этой конструкции каждый разговор.

7. **“Мочить в сортире”**
Туалетный юмор не красит никого, невзирая на должности.

8. **“Ой, что это?”**
Удивленным тоном при взгляде на конверт/пачку денег/заявление об увольнении или другую очевидную, но неожиданно появившуюся вещь. Это конверт/пачка/заявление или другая вещь. Не надо казаться глупее, чем есть на самом деле.

9 **“Вот что ты должен сделать”**
Искренний дружеский совет дорогого стоит, но только как ответ на вопрос “Как ты думаешь, что я должен сделать?”. В противном случае он не стоит ломаного гроша.

10. **“Ну и я тут такой, п**ц, короче, на...”**

11 **“Цигель-цигель, ай-лю-лю”**
И другие до предела заезженные цитаты из фильмов, а также присказки и поговорки.

12. **“Пойду посещу Храм Задумчивости”**
Вместо “схожу в туалет”.

13 **“Слушай, я перезвоню попозже, а?”**
Мужики не звонят друг другу “просто поболтать”. И если друг произносит фразу: “Мне надо поговорить” — поговори, даже если сейчас поздняя ночь/раннее утро/совещание на работе.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧТОБЫ ОТКЛЕИТЬ ЦЕННИК И НЕ ОСТАВИТЬ СЛЕДА, РАЗМЯГЧИ КЛЕЙ ФЕНОМ. ЗАТЕМ БЫСТРО РВИ БУМАЖКУ

Как провести с пользой...

ИЮНЬ →
18-20

ПОБЫВАТЬ НА КУБКЕ МИРА ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ, Москва, ВВЦ
Пока лучшие альпинисты будут карабкаться по отвесным стенам скалодромов, Men's Health проведет показательные выступления мастеров паркура. За расписанием и прочей ценной информацией следи на www.mhadventure.ru

26

ЗАГЛЯНУТЬ НА RED BULL X-FIGHTERS
Москва, Васильевский спуск
Крупнейшие и одни из самых ярких в мире соревнований по мотокроссу. Гонки, трюки, рев моторов — все как мы любим. В Москве пройдет третий из шести этапов.

30

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ MATISYAHU В ЗЕЛЕНЫЙ ТЕАТР
По версии журнала Billboard, американец Matisyahu — исполнитель регги №1 в мире. Второй номер, если что, Боб Марли.

← ИЮЛЬ
1

10

НАЧАТЬ МЕСЯЦ С ФИЛЬМА "ЛУЗЕРЫ"
Очередные американские суперагенты отправляются на очередное задание в Боливию. Взрывают, дерутся, пьют крепкие напитки и шутят шутки, от которых 20 лет назад не отказался бы и Шварценеггер. Новый старомодный боевик с нарочито идиотским сюжетом; весело, в общем. Но главное в "Лузерах" — актриса Зои Салдана, звезда "Аватара", большой талант и ходячий секс.

СЫГРАТЬ В ИГРУ DARKSIDERS: WRATH OF WAR
Издатель: THQ Платформа: PC
Энергичный боевик с шизофреническим сюжетом. В скором будущем нас действительно ждет конец света. Этот важный процесс Бог отдаст на аутсорсинг, так что на Землю одновременно отправятся ангелы, демоны, сатана и четыре всадника апокалипсиса. Играть предстоит за всадника по имени Война. За добытые человеческие души — зарплата, за сбитых демонов и ангелов — премии, за разрушенные города — новые назначения.

15

ПОСЛУШАТЬ АЛЬБОМ SOUND CATCHER
Исполнитель: DJ Vadim, BBE, 2007
Стиль: инструментальный хип-хоп
Середину самого жаркого в году месяца отметь этим диском — расслабленной солнечной музыкой. Теплый виниловый треск, диковинные звуки, томные дамы на подпевках, джазовые гармонии. Спокойствие, только спокойствие.

18

ПОВЕСЕЛИТЬСЯ НА ПРЕМЬЕРЕ GROWN UPS
Бодрая комедия про пятерых школьных друзей, решивших встретиться и вспомнить молодость; каждого из героев играет специалист в определенном виде шуток. Роб Шнайдер шутит про секс, Адам Сэндлер — про детские травмы, Кевин Джеймс — про ожирение, Крис Рок — про геев, Стив Бушеми — про самого себя. Сложно найти человека, которому бы это все не понравилось.

21

ЗАЙТИ НА BAVARIA MOSCOW CITY RACING
Ежегодные гонки болидов "Формулы-1" вокруг Кремля. Старт и финиш на Васильевском спуске, трибуна Men's Health — на Манежной площади. Как туда попасть — смотри на стр. 167.

29

СХОДИТЬ НА ФИЛЬМ "СОЛТ"
Энергичный триллер про теорию заговора: блондинка Джоли честно работает на ЦРУ, кто-то обвиняет ее в шпионаже в пользу русских, девушка перекрашивается в брюнетку и принимается спасать свою репутацию с помощью кулаков, пистолетов и гаджетов. Первоначально роль опального суперагента должен был сыграть Том Круз. Хорошо, что его не взяли.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ХМУРОЕ УТРО? ПРИМИ ПАРУ ТАБЛЕТОК ЯНТАРНОЙ КИСЛОТЫ — БУДУТ СИЛЫ, ЧТОБЫ ХОТЯ БЫ ПОЗАВТРАКАТЬ

ТЕХАССКИЙ ХОЛДЕМ

САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ РАЗНОВИДНОСТЬ КАРТОЧНОГО ПОКЕРА

ТИМЬЯН

ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ РАКА, ОСОБЕННО ЕСЛИ ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ ПРИПРАВУ ВМЕСТЕ С ТОМАТАМИ И ЧЕСНОКОМ — ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ЭТИХ ТРЕХ ПРОДУКТАХ УСИЛИВАЮТ ДЕЙСТВИЕ ДРУГ ДРУГА

20

ВО СТОЛЬКО РАЗ, ПО МНЕНИЮ БРИТАНСКИХ ВРАЧЕЙ, ПОВЫШАЕТСЯ РИСК ПРОБЛЕМ С СЕРДЦЕМ, ЕСЛИ ТЫ НЕ НАУЧИШЬСЯ ЗАБЫВАТЬ О РАБОТЕ ЗА ЕЕ ПРЕДЕЛАМИ

1958

В ЭТОМ ГОДУ БЫЛ ПРОИЗВЕДЕН ПЕРВЫЙ ФАБРИЧНЫЙ СКЕЙТБОРД

5

ЛИТРОВ ЯБЛОЧНОГО СОКА СОДЕРЖАТ ДНЕВНУЮ НОРМУ ВИТАМИНА С

10

ДНЕЙ НА БЕРЕГУ МОРЯ (НЕ ХОЛОДНЕЕ ЧЕРНОГО) ЕЖЕГОДНО — ТВОЙ МИНИМУМ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ПРОБЛЕМЫ С ОРГАНАМИ ДЫХАНИЯ

ПЕРЕЦ

НЕ ОБЕЗЗАРАЖИВАЕТ ЕДУ, КАК ПРИНЯТО СЧИТАТЬ, А ДЕЗИНФИЦИРУЕТ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ЕДОКА

ОБ АВТОРЕ
Родился 11 декабря 1969 года в индийском городе Ченнай. **Играет в шахматы** с шести лет. **Международным гроссмейстером** стал в 1987 году, первым в Индии и самым молодым в истории на тот момент. **Абсолютным чемпионом мира** по шахматам стал в 2007 году, выиграв первенство FIDE в Мексике.

ПРАВИЛА МАТА

ТЕКСТ: ВИШВАНАТАН АНАНД

В мае этого года индийский гроссмейстер Вишванатан Ананд подтвердил свое звание чемпиона мира по шахматам, разгромив претендента на трон Веселина Топалова. Специально для MH самый умный человек планеты сформулировал 10 требований к чемпиону. Запомни их, если хочешь побеждать.

НЕ ДАВАЙ МОЗГУ СПАТЬ В шахматах, как только ты начинаешь раз за разом разыгрывать одну и ту же комбинацию, от былой сосредоточенности не остается и следа и ошибки вылезают одна за другой. Скука и однообразие убаюкивают, поэтому иногда я иду на риск, только чтобы мозг думал, как выбраться из сложившейся ситуации.

За пределами шахматного поля я тоже не даю ему покоя. Например, изучаю иностранные языки — это одна из вещей, которые заставляют серые клеточки усердно работать. Люблю астрономию и пытаюсь заниматься ею более-менее серьезно. Да и неважно, что именно ты делаешь, главное — подсовывать мозгу что-нибудь новенькое. Он не усыхает, только если им пользуются.

НЕ БОЙСЯ Нет формулы, которая стопроцентно спасет тебя от провала, нет системы, которая работает без сбоев. Когда ты принимаешь решение, ты всегда полагаешься и на интуицию тоже — и, соответственно, рискуешь. Бывает, откровенная авантюра обо-рачивается победой. Но бывает и по-другому — и тогда ты начинаешь осторожничать. Вот это и есть настоящая ошибка: ты боишься поражения и, вместо того чтобы играть в полную силу, строишь предположения о том, не слишком ли сильно ты рискуешь на этот раз.

ДАЙ ПРОТИВНИКУ ОШИБИТЬСЯ Если противник очевидно слаб в текущем турнире или заметно, как он колеблется, нужно набраться терпения и не спеша дожать его — чтобы он допустил ошибку. Это все равно как стоящего на краю пропасти человека можно подтолкнуть, а можно заставить оступиться. Но, подводя его к этой пропасти, ты ни на секунду не должен терять контроль над собственными фигура-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/СТУДИЯ BANG! BANG!

ми. И лучше бы у тебя было припасено что-нибудь новенькое — неожиданный ход застает противника врасплох и укрепляет твое преимущество.

НЕ ТЕРЯЙ САМООБЛАДАНИЯ Мы ведь всегда чувствуем, когда собеседнику комфортно с нами, а когда — нет. Язык тела и жестов вообще очень красноречив: некоторые игроки краснеют, когда допускают грубую ошибку; другие расстегивают верхнюю пуговицу на рубашке, когда понимают, что их дела плохи; третьи начинают пыхтеть и выдают себя, яростно теребя карандаш.

Я на их фоне словно йог с непроницаемым лицом. Я научился сохранять внешнее спокойствие, даже когда внутри все трясется и пенится. И поверь, я многим обязан этому умению — идет ли речь о повседневной жизни или о шахматной битве. Отсутствие самообладания может сломать тебе всю игру.

ДВИГАЙСЯ Я провожу в спортзале в среднем два часа в день, начинаю с кардиотренировки, потом — растяжка, затем работаю с весом. Все это отлично прочищает мозг, который работает вместе с твоим телом. Простой пример: ты часами работаешь, сидя за столом, и, как говорится, уже ничего не соображаешь — просто встань. Мозг воспримет это движение как сигнал к тому, чтобы проснуться и быть наготове.

Иногда, особенно во время турнира, я делаю дыхательные упражнения — когда понимаю, что следующий мой ход будет решающим. Попробуй просто глубоко и спокойно дышать перед важной встречей — чем сильнее кровь насыщена кислородом, тем четче работает твой мозг.

СОСТАВЛЯЙ ПЛАНЫ Когда достигаешь чего-то, к чему шел на протяжении года, или двух, или дольше, очень сложно определиться со следующей целью.

В 1987 году я стал гроссмейстером и ощутил это на себе. Наверное, лет с 12 я повторял как мантру: "Хочу быть первым в Индии гроссмейстером". И как только это случилось, мозг словно выключился: дескать, он свое дело сделал. Вот тут-то и нужно подстегнуть себя.

Сегодня, когда я выигрываю серьезный турнир, первым делом убираю шахматную доску подальше, чтобы несколько дней она не попадалась мне на глаза. А потом сажусь и составляю список вещей, которые мог бы делать лучше, чем у меня получалось до этого. Или вообще придумываю абсолютно новое интересное занятие. Однако, на чем бы ты ни фокусировался, цель у тебя в конце концов одна — в следующий раз показать себя еще лучше и достойнее.

Правда, есть один момент: не загадывай далеко вперед, иначе, живя будущим, ты пропустишь важный момент в настоящем. Все, что я себе позволяю, — думать о победе в ближайшем чемпионате.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ Нужно заставлять себя двигаться вперед — хорошо ли идут у тебя дела, плохо ли (вот здесь особенно нужно). В противном случае ты рискуешь стать слишком расслабленным или самодовольным. Небольшой стресс не повредит: когда ты брюхом чувствуешь, что какая-нибудь мелочь может испортить дело, ты становишься гораздо собраннее и не пускаешь все на самотек только потому, что в прошлый раз все прошло гладко.

Если же в жизни полоса чернее черного, забудь на время об отдаленных вершинах, которые хотел покорить, — до глобальных перемен в жизни дело еще дойдет, а пока разбирайся с мелкими проблемами. Хороший шахматист уверен в том, что выиграет по крайней мере один матч из ближайших четырех. Сделай хотя бы один уверенный шаг — и только потом думай о втором, о третьем. О мировом господстве будешь думать лишь в том случае, если не сдашься сейчас.

Иногда в шахматах триумф от поражения отделяет один ход — и о таких-то нелепых проигрышах вспоминаешь дольше всего. Но лучше забыть. Ну ты сам знаешь: сегодня так, завтра по-другому, черная полоса, белая… Это лучшее, о чем ты можешь подумать в подобной ситуации.

РИСКУЙ Иногда ты не воспринимаешь соперника достаточно серьезно — и именно он одерживает верх. Но и чрезмерный пиетет тоже ни к чему: когда ты благоговеешь перед оппонентом, ты теряешь уверенность, начинаешь сомневаться в себе и дважды просчитываешь каждый свой ход. Сегодня, когда большинство использует для тренировки фактически одинаковые компьютеры, различие между двумя игроками ощущается только в способности обдуманно рисковать. Железные нервы и дерзкие ходы — вот без чего тебе не стать чемпионом.

НЕ ПЕРЕОЦЕНИВАЙ СЕБЯ Пиарщики любят повторять: "Никогда не верь собственным пресс-релизам". То же самое и здесь: если ты начинаешь мнить себя тем, кого в тебе хотят видеть все остальные, ты теряешь ощущение действительности. Как только ты начинаешь читать все, что о тебе пишут другие, ты уже не можешь воспринимать себя безо всей этой мишуры.

Я давно перестал читать о себе все подряд. Я никогда не открываю шахматные обзоры до соревнований и тем более во время них. Когда готовишься к чему-то значительному, отстранись от всех прежних побед и достижений и просто делай свое дело, как будто все только впереди.

НАСЛАЖДАЙСЯ Лучший совет, который я могу дать? Наслаждайся тем, что делаешь, и постоянно учись делать это еще лучше. ■

60 Спорт
5 полезных уроков от прыгуна Стива Хукера

64 Жизнь
Все, что происходит с мужчинами в России

68 Отношения
Зачем женщинам нужна одежда

72 Организм
От чего спасет гомеопатия

74 Рацион
Коронное блюдо редактора МН

МН ЭКСТРА

ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

СТИВ ХУКЕР
Родился 16 июля 1982 года. Рост – 187 см, вес – 75 кг. Олимпийский чемпион 2008 года в прыжках с шестом, чемпион мира 2009 и 2010. Личный рекорд – 6,06 м (07.02.2009, Бостон).
Появился на обложке австралийского МН в марте 2010 года.

"НАШИ ЛЮДИ"

Выше Бубки

Герой обложки австралийского Men's Health Стив Хукер лучше всех знает, что делать, когда падает планка. С ним это случалось не раз и не два, ведь работа этого парня – прыжки с шестом, а цель – побить рекорд Сергея Бубки, который держится уже 17 лет. На пути к этой мечте ему пришлось выучить несколько уроков, которые полезны каждому из нас.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

В СВОИ 28 СТИВ ХУКЕР УЖЕ МНОГО ЧЕГО доказал миру. Что в Австралии хорошо прыгают не только кенгуру, став первым за 40 лет олимпийским чемпионом по легкой атлетике с Зеленого континента. Что к результатам легендарного Бубки можно приблизиться – Хукер первым после украинца преодолел рубеж в 6,06 м. Что собственные страхи можно преодолеть, просто делая то, что боишься делать. И, наконец, что, даже когда ты на вершине, шаг назад может оказаться самым лучшим способом продвинуться вперед.

Ломай себя

"У меня было много проблем со страхом, – говорит Хукер. – Нужна огромная самоуверенность, чтобы подбежать к планке с шестом на полной скорости и прыгнуть. Это не так естественно, как может казаться. И малейшего сомнения может оказаться достаточно, чтобы бросить шест и просто пробежать вперед по матам. Я часто так делал". По правде сказать, большинство попыток Хукера что на тренировках, что на соревнованиях заканчивались именно так. Хукер обращался и к психологам, и даже к гипнотизерам, но безрезультатно. После Олимпиады в Афинах он был готов покончить со спортом: "Я чувствовал себя разбитым. Я прошел весь путь к самому важному соревнованию в своей жизни и выступил крайне слабо". Остановить Стива и научить его победить свой страх смог только один человек – его тренер Марк Стюарт, которому в свое время пришлось побороть такую же проблему.

Он создал Стиву максимально комфортные условия, чтобы у того не было сомнений, вплоть до того, что Хукер прыгал только с одним, проверенным, шестом. Главное – Марк заставлял Хукера прыгать, прыгать и прыгать, не боясь сбить планку – и даже желая этого. Так, шаг за шагом они вернули спортсмену чемпионский настрой.

1044

Расставайся с прошлым

В 2006 году могло показаться, что парень добился всего, о чем мечтал, — после нескольких личных рекордов он вышел на первую строчку мирового рейтинга. Но сам Хукер понимал, что самый сложный момент в жизни еще только впереди.

"Мой стиль прыжка был агрессивным, но грубым. Да, я побеждал в соревнованиях, но, думаю, любой прыгун видел мои ошибки в технике". Он слишком широко брался за шест, слишком медленно разбегался, не мог попасть в ритм на последних шагах и ускориться на отрыве от земли. Наконец, Стиву было необходимо найти способ не просто высоко прыгать, но прыгать высоко в каждой попытке. Хукер почувствовал, что перерос своего тренера.

Именно Марк Стюарт привлек внимание парня к прыжкам с шестом, когда тому было только 15 лет. Но так часто бывает в жизни, будь это карьера или отношения, — наступает момент, когда ты понимаешь, что, несмотря на все хорошее, что было, несмотря на чувство преданности, ты должен позволить себе двигаться дальше.

Стив рассказал Стюарту о своем решении сделать постоянным тренером российского специалиста Александра Парнова, который переехал в Австралию еще в середине 90-х. К счастью, Марк трезво оценил ситуацию: "Он принял мое решение, и мы до сих пор сохраняем хорошие отношения".

НАША ШКОЛА!

Русские за границей не только пьют пиво и пугают персонал гостиниц. Некоторые наши соотечественники едут за бугор, чтобы крепить славу советской спортивной школы — правда, с помощью иностранных атлетов.

ТАНЦЫ НА ЛЬДУ
Пара Марина Зуева (слева) и Игорь Шпильбанд (справа) не снискала славы за время спортивной карьеры, но наверстала в тренерском деле. В Ванкувере первые две ступеньки пьедестала почета занимали их подопечные — канадцы Тесса Виртью/Скотт Мойр и чемпионы США Мэрил Дэвис/Чарли Уайт.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА
Обладатель двух медалей Олимпиады в Сеуле Валерий Люкин открыл с известным акробатом Евгением Марченко в Техасе школу гимнастики. Теперь дочь Люкина Анастасия — двукратная чемпионка США и золотая медалистка Олимпиады в Пекине.

ГАНДБОЛ
В 1991 году Александр Донер из астраханского "Динамо" перебрался в Португалию. За 13 лет клуб ABC из города Брага под его руководством завоевал восемь титулов чемпиона страны, семь Кубков, пять Суперкубков и титул вице-чемпиона Лиги чемпионов.

ПЛАВАНИЕ
Геннадий Турецкий в начале 90-х уехал в Австралию и за восемь лет работы вывел местную школу плавания на новый уровень. По его методике тренировался известный пловец Ян Торп, а среди учеников Турецкого — победитель Игр в Сиднее австралиец Майкл Клим.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА
Олег Писаревский с середины 90-х годов работает на Тайване. Помимо своего сына Глеба, бронзового призера Игр в Афинах в весовой категории до 105 кг, тренирует тайваньского спортсмена Ван Шинь-Юаня. В 2005 году он стал чемпионом мира.

ФОТО: IMAGO/LEGION-MEDIA, REUTERS

Признавай ошибки

Выбор Парнова был, наверное, самым большим риском в жизни австралийского прыгуна — подход россиянина коренным образом отличался от того, как тренировал Стюарт. Коньком Стюарта была страсть, и Хукер во многом действовал по наитию. Парнов же призывал концентрироваться на дисциплине, технике, профессионализме.

Хукер смог соединить два этих подхода. Он мог медленно шлифовать свой стиль, как это советовал Парнов. Но он предпочел рубить с плеча — и сразу кардинально изменить технику. Это означало на время лишиться первой строчки в мировых рейтингах и крупных побед. Но впереди маячила Олимпиада-2008, и ставка стоила того.

Требуется много, много сотен прыжков, чтобы изменить свою технику и использовать ее в каждой попытке. На чемпионате мира 2007 года в Осаке Хукер финишировал лишь с девятым результатом. После такого провала трудно сохранять нужный настрой. Хукеру казалось, что он застрял и бьется головой об стену, — он проигрывал самому себе прошлогоднему 5 см. Во второй половине 2007 года они с Александром Парновым решали: участвовать ли в турнире в Штутгарте (последнем в этом году соревновании) или отсидеться дома? Тренер предложил Стиву отнестись к турниру как к тренировке, где результат — не главное. И это помогло. Именно в Штутгарте Хукер показал лучший результат сезона и почувствовал, что чужая техника начинает приживаться.

МОЙ СТИЛЬ ПРЫЖКА БЫЛ АГРЕССИВНЫМ, НО ГРУБЫМ. ДА, Я ПОБЕЖДАЛ В СОРЕВНОВАНИЯХ, НО, ДУМАЮ, ЛЮБОЙ ПРЫГУН ВИДЕЛ МОИ ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ

Забудь про боль

Золотая медаль Пекина далась Стиву нелегко: только на 13-й попытке он взял 5,9 м. В жару соревнования, под колоссальным давлением, наваливающейся усталостью — прежний, стихийный Стив Хукер сломался бы. Но теперь он действовал по методике: перед последней попыткой выбросил все из головы, сконцентрировался на главных элементах (наклоне шеста после десяти шагов, ускорении на последних метрах и агрессивном взлете) и выполнил все три.

Эта медаль изменила жизнь Хукера, он стал по-настоящему знаменит. У нас принято говорить, что истинная слава — это когда про тебя сочиняют анекдоты. Так вот, Стива спародировал популярный американский комик Уилл Феррел, и Хукер до сих пор считает это вершиной своей карьеры.

Но первый после Олимпиады чемпионат мира стал серьезным испытанием для Хукера. Он был главной звездой австралийского спорта и должен был подтвердить этот титул. И был весомый аргументом против участия в этих соревнованиях — порванная приводящая мышца бедра. Из-за травмы он не мог набрать достаточной скорости на разбеге, не мог резко развернуться в воздухе — не мог выполнить идеальный прыжок. Против выступления на чемпионате были и доктора, и здравый смысл. Провал мог вернуть Хукера назад к неуверенности в себе.

Но он никого не послушал. Понимая, что сможет сделать лишь пару-тройку прыжков, Хукер не включался в игру, пока планку не подняли до 5,85 м. Ни один прыгун с шестом не начнет с этого уровня. Вся суть в том, чтобы повышать высоту постепенно. И Хукер сбил планку. Но вместо второй попытки с этой же высотой он поднял ее еще на 5 см. Сумасшедший! И это сработало: взяв высоту, Стив получил свою медаль.

Совершенствуйся

Конечно, нельзя не отдать должное и выдающимся физическим данным Хукера, унаследованным от родителей, австралийского бегуна Билла Хукера и прыгуньи в длину Эрики Хукер. И его умению ставить перед собой цели и достигать их. Но, похоже, главное, что в нем есть, — это умение смотреть на себя объективно. "О да, — смеется Хукер, — Мне нет равных, когда речь заходит о выяснении собственных ошибок".

Сегодня Стива Хукера больше всего занимает число 6,16. Таков рекорд по прыжкам с шестом в помещении, установленный Сергеем Бубкой в 1993 году в Донецке. Цель каждой тренировки Стива — приблизиться к заветным 6,16 м, каждый жим в тренажерном зале воспринимается как решающий. Зная характер этого парня, можно предположить, что в конце концов он добьется своего. ■

ЛЕТАЮЩИЙ ОБЪЕКТ

Что общего между спортсменом, побеждающим на стадионе, и парнем, рассекающим на своем Suzuki Swift? Ничего? Нам кажется иначе.

Психология победителя

Весь смысл жизни спортсмена — победа. Вся суть Suzuki Swift — в том же. Эта маленькая машина — настоящий сгусток энергии. Посмотри на нее в профиль — она будто рвется вперед! Это стремление уже принесло Swift множество побед в ралли. Например, титул чемпиона Junior World Rally Championship в 2007 году.

Ощущение полета

Когда очередная высота взята, ощущения, которые переживает атлет, непередаваемы. Водитель Swift почувствует то же самое. Благодаря тысячам часов испытаний в самых разных условиях инженерам Suzuki удалось шасси, которое глотает ямы так, будто ты пролетаешь над ними, не касаясь колесами земли.

Разносторонние таланты

Профессиональный спорт требует от атлета целого букета талантов: скорости спринтера, ловкости, прыгучести. Городская жизнь требует от машины и того больше: динамичности, экономичности, компактности, комфорта — Swift сочетает все это.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

На себя посмотри

Быть как все — это и норма, и скучно. Посмотри на коллективный портрет молодого российского мужика конца первого десятилетия XXI века. В чем ты совпадаешь с другими, чем — лучше, а что стоило бы подтянуть?

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ИССЛЕДОВАНИЕ DISCOVERY SPECIES 2010, проведенное одноименным телеканалом, позволило нам взглянуть на себя со стороны и задуматься над некоторыми цифрами. Более 3000 респондентов в возрасте 18-39 лет (мужчины, преимущественно городские жители, преимущественно из центральной части России), плюс 8 пунктуальных блогеров, обследующие их всех социологи, маркетологи и т.д. — и коллективный портрет готов. Итак, мы, российские мужчины:

Не имеем дома

"Иметь свой дом или квартиру — жизненный приоритет для меня" — так говорят 81% участников исследования. И для сравнения: в Европе желающих владеть собственным жилищем набралось 69%. С одной стороны, у немцев как-то исторически получше с жильем. С другой — они лучше умеют считать деньги и потому многие из них квартиры арендуют. Посчитай и ты: не самую роскошную двушку в Москве можешь купить за €300 000, а можешь снимать за те же деньги в течение 35 лет (при арендной плате в 25 000 руб. в месяц). Если ты не знаешь, что будет с тобой через год или простоит купленная тобой квартира еще хотя бы десяток лет (строят в России известно как), стоит ли так глубоко влезать в долги перед банком?

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСЕЙ КРАВЧУК

Не вполне опрятны

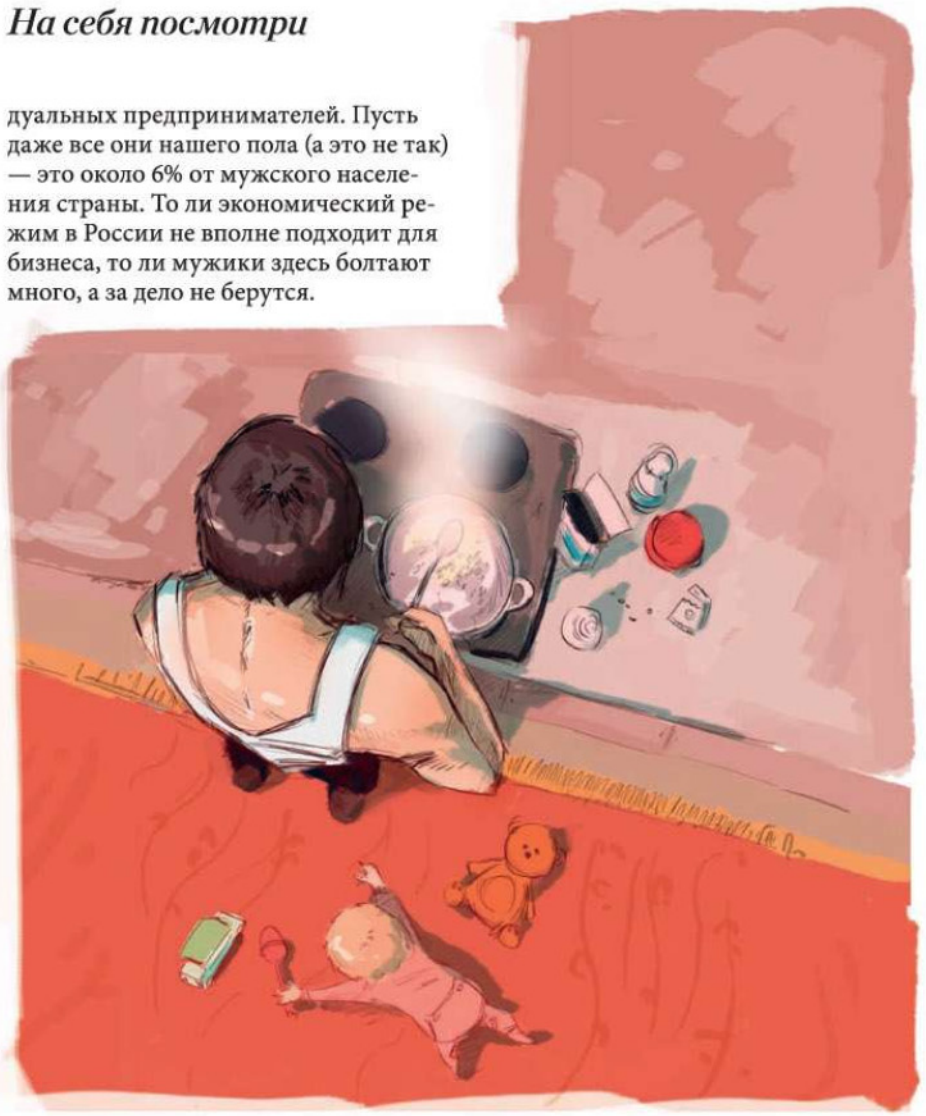
"Мне нравится, когда на меня обращают внимание" — под этими словами готов подписаться каждый второй российский мужчина (и лишь каждый четвертый европеец того же возраста, если что). Спрашивается, почему тогда только 82% твоих соседей по гендеру пользуются дезодорантами, а зубной пастой (о ужас!) — только 65%? Про крем для кожи (45%) мы даже и не заикаемся.

Нетребовательны и безынициативны

Уровень безработицы в стране не думает снижаться (9,3% среди мужчин на март 2010 года), и народ начинает терять иллюзии. Если в 2008 году с лозунгом "Самое важное — выполнять работу, которая мне интересна" согласились 84% респондентов, то в новейшем исследовании таковых набралось лишь 55%.

"Самое важное для меня — материально обеспечивать семью", — говорит теперь абсолютное большинство респондентов. И тут уже не до интересной работы.

Между тем 71% мужчин очень хотят перестать работать на дядю и заняться своим бизнесом. Это мечты, а теперь реальность. По данным налоговиков, в России чуть меньше 4 млн индивидуальных предпринимателей. Пусть даже все они нашего пола (а это не так) — это около 6% от мужского населения страны. То ли экономический режим в России не вполне подходит для бизнеса, то ли мужики здесь болтают много, а за дело не берутся.



ЧЕТВЕРО РАЗНЫХ

Выяснив ключевые жизненные ценности современного мужика (таковых набралось 18, в том числе: друзья, путешествия, серьезные отношения, работа, отцовство, образование и т.д.), авторы исследования Discovery Species выделили и описали четыре типа, на которые делятся все российские мужчины. Итак, сегодня в России среди мужчин в возрасте 18-39 лет:

53%
"Современный парень в теме"

Спокойный и довольный собой. Скорее всего, женат. Гордится семьей и посвящает себя ей: дети должны расти под его присмотром. На себя у него почти не остается времени, но это даже и круто — его не тяготит ни семья, ни работа. То время, что остается, посвящает опять же семье, друзьям, своему хобби. С женщиной они скорее друзья.

19%
"Человек — ноль обязательств"

Проще говоря, раздолбай. Этому хорошо — он живет вне стресса. Ему нельзя наскучить — он уйдет раньше этого момента. Живет сегодняшним днем и самым бестолковым занятием считает политику. Поддерживать хорошую физическую форму ему, вероятнее всего, лень. Наверняка где-то работает, а вот женщины у него может и не быть.

14%
"Эгоцентрик" и, добавим, сибарит

Что на самом деле для него важно — так это друзья, причем он любит быть в центре внимания. В семье стремится доминировать и думать прежде всего о себе. Старается быть в форме и приятно пахнуть. Вероятность полной занятности — ниже средней, зато у него остается много времени на всякие приятные способы себя побаловать.

14%
"Обремененный обязательствами"

Хмурый тип. Семья — это ценность, но он, в отличие от типа №1, придерживается традиционных взглядов на гендерные роли и отцовство. На жену прикрикнуть, детей — в угол. Карьера — это важно, но дается тяжело. Чувствует, что жизнь слишком давит на его плечи, и иногда даже ноет по этому поводу. Но ничего. Так надо.

Зато любим детей...

Количество респондентов, согласных с утверждением "Важнее оказывать своим детям эмоциональную поддержку, а не просто кормить", возросло до 40% (по сравнению с 31% в исследовании, проведенном двумя годами ранее). Молодые российские отцы, в общем, молодцы. Мы просто дадим таблицу, а ты, если уже обзавелся потомством, сравни свои показатели со средними. Итак, минимум раз в неделю:

81% опрошенных играют с детьми дома

66% готовят еду для ребенка

64% читают ребенку перед сном

63% учат ребенка чему-то новому и важному

60% убирают детские игрушки

45% встречают ребенка из школы

45% стирают детскую одежду

45% присматривают за детьми вечером (жена-то в это время где?)

40% гуляют и играют с детьми на свежем воздухе

...и мыть посуду

В среднем женщины, с которыми мы живем, выполняют две трети работы по дому. Тем не менее мужчина, обладающий такой женщиной, хотя бы раз в неделю:

82% моет посуду

62% стирает свою одежду

56% вытирает пыль и пылесосит

42% меняет постельное белье (пододеяльники — самое ужасное в домашних обязанностях)

38% гладит собственные вещи

33% занимается мелким ремонтом

А еще мы не наигрались

Пещера, в который ты обитаешь, особенно дорога тебе тем углом, где хранится и коллекция тщательно отобранных медиагаджетов. Ноутбук, телевизор, электрогитара с комбиком, в конце концов... 84% молодых российских мужчин безоговорочно согласны с утверждением: "Мне нравятся технические устройства — они позволяют мне жить в полную силу". (Да-да, ты веришь в светлое нанотехнологичное будущее, в то время как в среднем по Европе гаджетам поклоняются 66% мужчин твоего возраста.) И конечно, один из бесчисленных кабелей должен вести в интернет: четверо из пяти респондентов уверены, что именно благодаря Паутине им "кажется, что в жизни нет ничего невозможного". Вот как ты виртуально развлекаешься:

84% сидишь в соцсетях (мы очень рассчитываем, что ты — из оставшихся 16%)

76% скачиваешь фильмы (ты пират, если что)

55% что-нибудь покупаешь ■

90/60/90

Нарисовать портрет цифрами сложно, но мы попробуем. Вот набор данных, которые дадут тебе представление о том, что за машина Suzuki Swift.

1,5 л
оптимальный для города объем мотора

6,7 л
маленький расход в смешанном цикле

11,7 с
бодрый разгон до 100 км/ч

102 л. с.
разумная мощность

140 мм
достаточный дорожный просвет

180 км/ч
достойная максимальная скорость

481 л
приличный объем багажника со сложенными задними сиденьями

100 000 км
большой пробег на гарантии

590 000 руб
цена за комплектацию GL-A (с автоматом и двигателем 1,5 л)

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

И вот она, нарядная

То, в чем она приходит на свидание, значит больше, чем ты думаешь, — надо лишь правильно понимать ее сигналы. MH опросил десяток стилистов: что и зачем надевают девушки, чтобы тебе потом легче было это снять.

СВОБОДНАЯ КАССА

- **На ней** Узкие джинсы, высокие каблуки.
- **Она думает:** "Есть тут задницы лучше моей?"
- **Все понятно** По-умному это называется эволюционной тактикой, и научилась она ей не у мамы или подружки, а у природы. "Как самка шимпанзе в период течки демонстрирует самцам свой зад, так и женщина надевает узкие джинсы и высокие каблуки, чтобы очертания ее попы не остались незамеченными, — комментирует британский эксперт по языку жестов Аллан Пиз. — Шпильки приподнимают ее таз и визуально удлиняют ноги, а для тебя это — лишнее подтверждение ее фертильности". И когда ты думаешь: "Ого ножки! И попа ничего", — твое подсознательное уже вовсю предвкушает эксперименты по продолжению рода.
- **Твой ход** Восхищайся ею, но руками не трогай. "Когда женщина так демонстрирует свою сексуальность, она показывает, что доступна, — продолжает Аллан Пиз. — Но необязательно для тебя". Тебе придется потрудиться, чтобы она остановила свой выбор на тебе. Хвали ее потрясающие туфли (одобрить ее зад стоит не раньше третьего свидания, не то она заподозрит в тебе наглеца), води по ресторанам и барам, а вечером, у дверей ее дома — "Пока, детка!" Предвкушение того, что могло бы последовать за этим, серьезно взбудоражит ее. И еще: благодаря своему терпению ты не окажешься в ее глазах обычной обезьяной-пикапером.

И вот она, нарядная

ФОТО: SIMON DUNSTAN

А ТЕПЕРЬ ТЫ МОЙ

● **На ней** Маленькое красное платье.

● **Она думает:** "Твое внимание должно быть приковано только ко мне. Ясно?"

● **Все понятно** Раньше у них были корсеты, сегодня — платья от Chanel. Но суть одна: если они что-то и знают о мужчинах, так это то, что им нравится узкая талия. Вот результаты свежайшего исследования от яснейших умов Техасского университета: коэффициент 0,7 и ниже в отношении талия/бедра (объем талии делится на объем бедер) — убедительное доказательство способности женщины иметь потомство, которое чудодейственно привлекает мужчин. "Когда женщина надевает платье, которое подчеркивает талию, особенно яркого цвета (что, соответственно, делает ее бедра визуально шире), она как бы сигнализирует этим, что среди прочих дам наиболее подходит для выполнения репродуктивной функции", — утверждает Робин Данбар, профессор эволюционной антропологии Оксфорда. Причем сигнализирует именно тебе.

● **Твой ход** Скажи, что выглядит она бесподобно, и если рядом есть твои друзья — представь им свою красавицу. Во-первых, ее самооценка взлетит выше крыши от того, что ей делают комплимент в обществе других альфа-самцов. Во-вторых, она поймет, что ты принял ее сигнал и новые условия игры — теперь она вроде как под твоей защитой. Кого же ей выбирать, в конце концов, как не тебя?

ЗАПАХ ЖЕНЩИНЫ

● **На ней** Вечернее платье без бретелек.

● **Она думает:** "Хочется пофлиртовать, как в старых американских фильмах".

● **Все понятно** Ты же не думаешь, что она просто забыла надеть кофту? "Обнаженные плечи, верх груди — старомодный, но от

ПОГЛАДЬ МЕНЯ

- **На ней** Кашемировая водолазка.
- **Она думает:** "Эта кофта мягкая и нежная на ощупь. То же самое ты почувствуешь, коснувшись моей кожи".
- **Все понятно** Она так оделась не только потому, что на улице прохладно. Если это не первое (а, скажем, третье) ваше свидание, то можешь интерпретировать ее кашемир как месседж: "Хочу, чтобы ко мне прикоснулись". "Для девушки ощущать на себе такую одежду уже как бы прелюдия", — говорит Кэтрин Харпер, автор книги "Фабрика желания". Впрочем, о жестком сексе помышлять пока рано.
- **Твой ход** На первые свидания явись в чем-нибудь мягком, светло-голубом или зеленом — будь то кашемировый шарф днем или мохеровый свитер вечером. Неважно, с кем ты встречаешься — с новой подружкой или со старой знакомой, которую хочешь теперь видеть в статусе герлфренд, — эти цвета и текстуры содержат понятный ей на подсознательном уровне посыл благонадежности, эмоциональности, чувствительности. И помни, она действительно многое чувствует кожей и прикосновения очень важны. В исследовании Университета Северной Каролины утверждается, что женщину нужно обнимать минимум четыре раза в день, даже если вы знакомы уже 40 лет. У нее от этого повышается настроение и разглаживаются морщины. Не был ли руководитель исследования такой вот недоласканной женщиной — не сообщается.

того не менее искусный способ привлечения мужского внимания, — вспоминает историк моды Кэролайн Кокс. — Она волнует тебя и заставляет думать о сексе, фактически ничего для этого не делая". Ей хочется держать тебя в напряжении, а самой быть как бы над ситуацией, зябко поводя плечами мраморной белизны.

- **Твой ход** "Очень чувствительная область, буквально гуща нервных окончаний — там, где ключица соединяется с грудиной", — напоминает тебе женскую анатомию президент Американской неврологической академии доктор Томас Свифт. Это и есть твоя цель. Как-нибудь между прочим, под предлогом того, что не нужно ей мерзнуть, накинь свой пиджак ей на плечи — так, чтобы пальцы коснулись той самой впадины внизу шеи. Это прикосновение пронзит ее мозг миллионом нервных импульсов. Вот только спина ее теперь прикрыта — иначе ты увидел бы, как там понеслись мурашки.

ЯСНО КАК БОЖИЙ ДЕНЬ

- **На ней** Топ с глубоким вырезом.
- **Она думает:** "К тебе или ко мне?"
- **Все понятно** Старая английская поговорка гласит: сиськи как реклама по телику, главное — показать в подходящий момент. Ученые Калифорнийского и Техасского университетов сошлись во мнении, что наиболее открыто женщина одевается в период овуляции: пребывая на пике фертильности, она бессознательно стремится привлечь того, кто мог бы ее оплодотворить. (Те же ученые, кстати, доказали, что стриптизерши в этот период зарабатывают больше чаевых — и это не простое совпадение.)
- **Твой ход** Она нацелена на то, чтобы найти альфа-самца (то есть ей нужны хорошие гены), поэтому одевайся так, чтобы подчеркнуть свою мужественность. Жесткий воротничок, узкий галстук (делает подбородок более массивным), пиджак (плечи становятся шире) и ремень (благодаря ему бедра кажутся уже). На ногах — то, в чем танцуешь. Хорошая координация и чувство ритма — свидетельство качественных генов. Мало что производит на женщину такое же впечатление, как мастерское исполнение сальсы, но даже если не умеешь — не цепляйся за барную стойку всевозможными отговорками. Стесняться поздно — танцуй. ■

ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ

В жизни всегда есть место сексу. Как говорится: она привлекательна, ты чертовски привлекателен, так чего время терять? Салон Swift — это почти двуспальная кровать. Поехали!

Укладка начинается
Прежде чем уложить ее, сложи сначала кресла. Для этого потяни за железные скобы внизу передних сидений и сдвинь кресла максимально вперед.
Теперь откинь их спинки назад так, чтобы они уперлись в подушку заднего дивана (для этого потяни рычаг с краю кресла).

Проверь свой рычаг
Убедись, что рычаг автомата находится в положении P (чтобы машина не покатилась), а ручник сложен (в поднятом положении он может мешать, к тому же зачем тебе провоцировать сравния с его размерами и жесткостью).

Секс, машина
Все. Swift готов для всего того, на что тебе удастся уговорить свою спутницу. Отличная аудиосистема и кондиционер создадут подходящую атмосферу внутри, а упругая подвеска не даст машине слишком сильно раскачиваться, привлекая внимание зевак.
Чтобы одежда не помялась, ее можно сложить в глубокие карманы в дверях или во вместительный бардачок.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

АЛЬТЕРНАТИВА

По чуть-чуть

МН продолжает проект "Альтернатива". Если ты по каким-то причинам решил обратиться к специалистам нетрадиционной медицины, сначала хотя бы узнай, чего от них ждать и кому верить. В этот раз — о гомеопатах.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

ВПЕРВЫЕ Я УСЛЫШАЛ О ГОМЕОПАТИИ, КОГДА МОЯ мама, детский уролог, вдруг заявила: "Я знаю, почему ты, сжимая кулаки, большой палец прячешь внутрь кулака. Потому что ты — купрум, как твой дедушка". Папа, хирург по профессии и консерватор по сути, сказал в ответ что-то уничижительное и ушел в другую комнату смотреть телевизор. "А ты — рвотный корень", — бросила ему вслед переполненная новыми знаниями мама. Сведения о корне она получила не на уроках зельеварения в школе волшебства Хогвартс. Хотя гомеопатия, в которую поверила моя мама, и правда напоминает магию.

Принцип гомеопатии — лечение подобным. Гомеопаты верят, что болезнь можно ликвидировать с помощью веществ, прием которых вызывает те же симптомы. К примеру, препарат, вызывающий жар, в гомеопатической (исчезающе малой) дозировке способен этот жар снять. Другой постулат: этот способ лечения помогает организму самому бороться с болезнью, используя так называемую жизненную силу. Гомеопаты разделили людей по типам (те самые "купрум" и "рвотный корень"), и разные пациенты получают от одной болезни разные лекарства. Да и готовят гомеопатические средства непривычным образом. Лечебное вещество разводят в воде и встряхивают, потом еще разводят и встряхивают, потом еще... Часто в растворе вообще не остается вещества, но это не беда — гомеопатия утверждает, что в ходе потряхивания вода "запомнила" его полезные свойства. Похорошевшую жидкость наносят на сахарные шарики и выставляют в продажу по относительно высоким ценам. Вуаля.

Все это звучит подозрительно, но факт остается фактом — излечившиеся с помощью этой странной методики есть и среди твоих знакомых. Метод лечения признан на официальном уровне, гомеопатом может стать только человек с медицинским образованием, получивший гослицензию на оказание медицинских услуг населению, и все такое. Типичный посетитель гомеопатического кабинета — пациент с нефатальной, но надоевшей проблемой, которую традиционные медики решить не могут. Вот пять диагнозов, за которые гомеопаты берутся с особенной уверенностью:

АЛЛЕРГИЯ Гомеопатия утверждает, что 80% аллергиков можно вылечить, просто взбодрив вялую печень и поджелудочную железу пациента. Речь об относительно легких случаях (тяжесть реакции твоей иммунной системы на шоколадки все равно придется выяснять у обычного аллерголога). Оставшимся 20% (к примеру, хроническим астматикам) нетрадиционная медицина обещает облегчение, но и знакомство с гомеопатической аптекой на всю жизнь.

ОТИТ Частые отиты у ребенка могут быть своеобразной психосоматической реакцией, когда он, например, не хочет ходить в детский садик, заниматься спортом или играть на скрипке, но права что-то изменить не имеет. "Однажды ко мне при-

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Поликлиника против

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, ГЕМАТОЛОГ-ИММУНОЛОГ, Д. М. Н.:

“Мне сложно поверить в действенность гомеопатических методов, потому что я не понимаю их суть. Что значит “подсказать организму правильный способ справиться с болезнью самостоятельно”? С позиции доказательной медицины это звучит странно. К тому же, прежде чем быть зарегистрированным и выйти на рынок, “традиционные” лекарственные препараты должны проходить массу предклинических и клинических исследований. С гомеопатическими лекарствами, насколько я знаю, никаких клинических исследований, призванных доказать их эффективность при том или ином заболевании и безопасность для больных, никто не проводит. Понятно, что вера в чьих-то глазах может творить “чудеса”, но все же — не будем лукавить — она не может лечить болезни.

вели девочку, которая усиленно занималась водным поло, — рассказывает московский гомеопат Елена Пыльцова. — Она все время простужалась, болезни осложнялись отитами. У часто болеющего человека клетки иммунной системы, которые должны бороться с инфекцией, начинают “сотрудничать” с бактериями, а печень и почки устают и уже не могут заниматься детоксикацией”. Девочку пытались лечить антибиотиками, которые дали аллергическую реакцию, возникло воспаление в почках, увеличилась печень. По словам Пыльцовой, курс гомеопатии помог собственным клеткам разобраться, с чем им нужно бороться. Правда, от спорта пришлось отказаться.

ПРОСТАТИТ Воспаление предстательной железы лечат традиционно — антибиотиками. Лекарства убивают патогенную микрофлору, вызывающую болезнь, но в районе воспаления остаются мертвые клетки, которые, обрастая кальцием, образуют узлы, что нарушает лимфоток. Справиться с этим поможет массаж простаты, но не каждый будет рад этой многозначительной процедуре. “Гомеопатический курс после антибиотиков поможет лимфатической системе убрать отек, удалить остатки воспаления и сохранить ткань простаты. Ну, и потенцию”, — говорит Пыльцова.

ПОСТОЯННЫЕ ПРОСТУДЫ Зимой ты болел, потому что было холодно, весной — потому что ходил с мокрыми ногами. Но на дворе лето, а из носа опять льет, голос пропал, и врачи уже советуют ехать в Ялту, где морским воздухом лечился чахоточный Чехов (правда, умер). “Ко мне постоянно приходят такие больные, — рассказывает Елена Пыльцова. — Врачи прописали им курс антибиотиков, уменьшили выделения из носа, раскачали иммунную систему, и заболевание вроде бы ушло. Но через три недели все началось снова. После гиперстимуляции иммунная система устала, ей нужно время на восстановление, но окружающая среда не прекратила воздействие на больного — раздражителей-то масса! Гомеопатия помогает ускорить прохождение всех стадий болезни и “учит” давать органичный ответ на раздражение, не насилуя иммунную систему. К тому же гомеопат определяет, чем человек болеет чаще всего, и в зависимости от этого назначает лекарства, тренируя организм таким образом”.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ Этим умным термином врачи называют такое нарушение обмена вещества, при котором клетки организма начинают хуже воспринимать инсулин. Как результат, распухает поджелудочная железа, в печени застаивается желчь, образуются камни. Этот синдром — результат ожирения, сидячего образа жизни, слишком поздних ужинов и частого пьянства. “Несколько загулов — и начинаются аллергические реакции, головокружения, ноги отекают или постоянно мерзнут, возникают неврологические и головные боли, скачет давление”, — пугает Пыльцова. Но симптомы не возникают одновременно. Ты приходишь в поликлинику с жалобой на давление, и врач это давление снижает, однако ты начнешь чесаться или же у тебя отекают ноги. По словам Пыльцовой, гомеопатический курс будет направлен не на устранение видимого симптома, а на восстановление организма в целом.

С чем не стоит идти к гомеопату

Сахарные горошки не берут тяжелые болезни. Гомеопатам законодательно запрещено лечить онкологические, тяжелые аутоиммунные заболевания (красную волчанку, к примеру), туберкулез и острые инфекции, требующие стационарного лечения (например, пневмонию или гепатит). Гомеопат не сможет справиться с параличом и болезнями, при лечении которых необходимо оперативное вмешательство, — например, с аппендицитом. Также гомеопат не должен лечить психически больного человека от чего угодно, так как гомеопатические препараты высоких разведений способны обострить нарушения психики.

ПЯТЬ ПРИЗНАКОВ ХОРОШЕГО ГОМЕОПАТА

1 Лицензия
В России можно купить все, но лицензия Главного управления здравоохранения города или области на медицинскую деятельность все-таки отсекает часть шарлатанов.

2 Зарубежные связи
При советской власти в нашей стране гомеопатия находилась в глухом подполье, а на Западе, наоборот, процветала и развивалась. Так что круто, если у выбранного тобой врача есть сертификат международного семинара.

3 Свой кабинет
Услуги гомеопата недешевы, и если тебя на приеме врача окружает бедность — значит, этот врач не пользуется особой популярностью. Стоит задуматься.

4 Рекомендации
Сарафанное радио — лучшая реклама. Если твои друзья и друзья твоих друзей рекомендуют тебе врача — значит, этому врачу стоит доверять. Ну, или твои друзья желают тебе зла.

5 Интерес к тебе
Гомеопат должен учитывать физиологические особенности пациента, наследственность, психологические проблемы и его взаимоотношения с окружающим миром. Запасись терпением — придется много рассказывать. ■

ОТ РЕДАКЦИИ

У каждого мужика в арсенале есть коронное ("фирменное") блюдо — простое, вкусное и, главное, запоминающееся. Мы приступаем к публикации кулинарных шедевров от наших читателей, авторов и героев. Если тебе есть чем гордиться, пиши нам на eda@imedia.ru. В теме письма напиши: "Коронное блюдо", а в теле — рецепт этого блюда и его краткую историю (где ты его взял, кто тебя научил и много ли людей им отравилось). Мы тебя немедленно прославим на наших страницах. Пока же слово редактору раздела "Рацион". Он, что логично, тоже неплохо готовит.

КОРОННОЕ БЛЮДО

Универсальный салат

Притвориться хорошим поваром? Удивить гостей, пристыдить подругу, прославить себя? Да просто накормить всех за полчаса ты сможешь с помощью турецкого орехового салата. Рецепт от редактора рубрики Ивана Глушкова (на фото)

САЛАТ ЭТОТ Я ВПЕРВЫЕ ПОПРОБОВАЛ В СТАМБУЛЕ, в открытой кафешке на азиатском берегу. И больше нигде его не встречал почему-то. Там он назывался каким-то непроизносимым именем, которое я, естественно, забыл, а все попытки найти рецепт (и, соответственно, название) в интернете не увенчались успехом. Кулинарные умники так и норовили разбавить простоту и совершенство этого салата то сыром горгонзола, то каперсами, то, прости господи, какими-то консервированными лимонами. Что, конечно, в корне неверно. Поэтому я напрягся, вспомнил, как именно выглядел и, главное, каким на вкус был тот стамбульский салат, — и придумал его заново.

Универсальный салат

Лучшее время для этого блюда, понятное дело, самый разгар лета, когда помидоры максимально сочны, вкусны и ароматны. Такой салат — основа легкого, но долгого ужина на даче. За счет орехов он получается довольно сытным. Я готовлю большую миску этого салата, параллельно нарезаю тонкими ломтями пару сортов сыра типа брынзы или сулугуни, побрызгав их маслом и посыпав сушеным базиликом, и к этому — лаваш и холодное белое вино, которое, будучи неспешно выпитым, растягивает ужин часа на четыре.

Поел салата, взял ломтик сыра, вина выпил, поговорил, еще поел, еще выпил. Что отрадно, одной из тем разговора почти всегда оказывается салат — откуда он такой взялся, почему я положил в него орехи и не стал класть консервированные лимоны. Я на все вопросы пространно отвечаю, пускаюсь в рассуждения о национальных кухнях и даже демонстрирую фотографии, сделанные из окна той самой кафешки. А гости слушают и наворачивают салат, даже те, кто не любит грецких орехов — их вкус оттеняется гранатовым соусом и становится не таким заметным. Если гости совсем голодные, можно, конечно, и шашлык пожарить — бараний или рыбный, прочие не так хорошо с салатом сочетаются.

Итак, собственно, рецепт.

Что надо (на 4 порции):

- 12 средних бакинских помидоров
- 1 луковица
- 1 стакан чищеных грецких орехов
- 2 ст. л. соуса наршараб
- 1 ч. л. пряности сумах
- Оливковое масло
- Соль, красный перец

Что делать:

1. Помидоры и лук надо довольно мелко порезать, а грецкие орехи — так же мелко разломать. Можно это делать вручную, можно перемолоть в мясорубке, можно потолочь в ступке пестиком — выглядеть орехи в итоге должны так, как выглядело бы печенье "Юбилейное", если бы ты просидел на пачке весь рабочий день.
2. Теперь смешай орехи и овощи в миске. Заправь их по вкусу оливковым маслом, солью и красным острым перцем. Перемешай как следуй. Теперь заправь наршарабом и сыпани чайную ложку сумаха. Можно, конечно, и побольше — будет покислее. Дай салату настояться минут 10 и подавай.

ПРО ИНГРЕДИЕНТЫ

ПОМИДОРЫ

Самое главное, чтобы настоящие были, не ватные шарики из "Белой дачи". **А лучше всего, конечно, маленькие сладкие бакинские.** Нет бакинских — возьми черри, они тоже сладковатые. Гигантские узбекские также пойдут. Вообще любые хорошие помидоры годятся.

ЛУК

С ним в этом салате главное не переборщить, лука должно быть чуть-чуть, и **лук этот в идеале должен быть тоже сладким, красным ялтинским.** Ну или просто красным, если дело происходит не в Ялте.

НАРШАРАБ

Соус из уваренного гранатового сока сейчас продается во многих магазинах, но **лучше купить, конечно, на рынке. Ручной работы — он сочнее, гуще и ароматнее.**

СУМАХ

Там же, на рынке, в ларьке, торгующем сухофруктами, орехами и специями, надо покупать и эту пряность — **темно-красный зернистый порошок**. Недобросовестные продавцы часто под видом сумаха предлагают молотый барбарис. Спроси: "А это не барбарис?" — продавцы специй любят подкованных клиентов, начинают с ними беседовать о национальной кухне и делают скидку. Если лень идти на рынок, сумах можно и не класть. Но, как ты понимаешь, это будет уже совсем другой салат. ■

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, ЛОРИ/RUSSIAN LOOK, FOTOIMEDIA

7 ФАКТОВ ПРО МУЖЧИН

31%

МУЖЧИН В РОССИИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО У НИХ ЕСТЬ “ФИРМЕННОЕ БЛЮДО”

43

ПРОЦЕНТА УВЕРЕНЫ — ПОЛУОДЕТАЯ ЖЕНЩИНА СЕКСУАЛЬНЕЕ, ЧЕМ ПОЛНОСТЬЮ ОБНАЖЕННАЯ

1,08 М

НА СТОЛЬКО БОЛЬШЕ МИРОВОЙ РЕКОРД ПО ПРЫЖКАМ С ШЕСТОМ У МУЖЧИН, ЧЕМ У ЖЕНЩИН

24%

ЧУВСТВУЮТ, ЧТО СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА СОБОЙ ДАЮТ ИМ ПРЕИМУЩЕСТВА НА РАБОТЕ

КАРЬЕРА

62% МУЖЧИН ГОТОВЫ ПЕРЕЕХАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПОМОЖЕТ КАРЬЕРНОМУ РОСТУ

67% ИСПОЛЬЗУЮТ ИНТЕРНЕТ ДЛЯ ПРОСМОТРА

ОНЛАЙН-ВИДЕО

25%

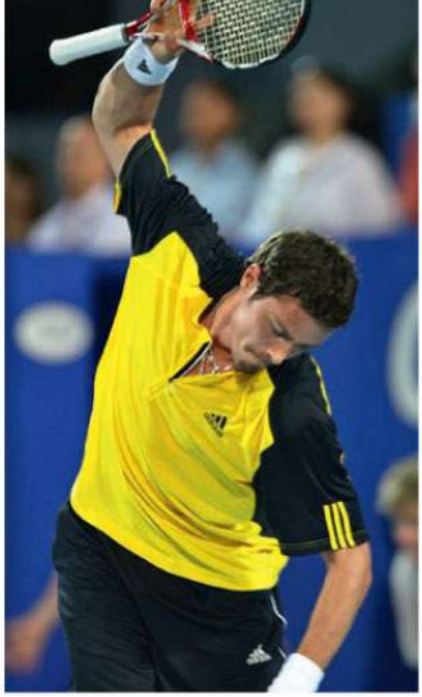
ХОТЯ БЫ РАЗ ЗАНИМАЛИСЬ СЕКСОМ НА БЕРЕГУ МОРЯ

ГРАМОТНЫЙ

ДАТА РОЖДЕНИЯ:
27 января 1980 года
РОСТ: 193 см
ВЕС: 89 кг
КАРЬЕРА: 1996–2009
ТИТУЛЫ ЗА КАРЬЕРУ:
15 одиночных, 2 парных
ПРИЗОВЫЕ ЗА КАРЬЕРУ:
$14 373 291
ГЛАВНЫЕ ПОБЕДЫ:
2 турнира "Большого шлема" (Открытый чемпионат США-2000, Открытый чемпионат Австралии-2005), 2 Кубка Дэвиса. В 2000 и 2001 годах Марат занимал первую строчку рейтинга теннисистов-профессионалов

УХОД

Когда он выходил на корт, мы не знали, чем закончится матч, но были уверены — оторваться будет невозможно. Когда в прошлом году он навсегда ушел с корта, мы тем более не знали, что будет дальше. Спустя 9 месяцев после окончания карьеры самого яркого теннисиста в российской истории мы встретились с Маратом Сафиным, чтобы выяснить: каково это — начинать жизнь заново, когда тебе 30 и самые главные победы, казалось бы, позади.



СПОРТСМЕНЫ — УНИКАЛЬНЫЕ ЛЮДИ. ЕСЛИ В БОЛЬШИНСТВЕ ПРОФЕССИЙ В 20 — ТЫ НИКТО, А В 40 — УВАЖАЕМАЯ ЛИЧНОСТЬ, ТО У НИХ ЧАСТО БЫВАЕТ НАОБОРОТ. МАРАТ САФИН ЗА ВРЕМЯ СВОЕЙ КАРЬЕРЫ НЕСКОЛЬКО РАЗ БЫЛ ГОТОВ ПОВЕСИТЬ РАКЕТКУ НА ГВОЗДЬ, И КАЖДЫЙ РАЗ ПРИЧИНЫ БЫЛИ РАЗНЫЕ: НЕДАЛЬНОВИДНОСТЬ ТРЕНЕРОВ, НЕХВАТКА ДЕНЕГ, БОЯЗНЬ ПОРАЖЕНИЙ, ЗВЕЗДНАЯ БОЛЕЗНЬ И, НАКОНЕЦ, ТРАВМЫ. ЭТО НЕ ТОЛЬКО ИСТОРИЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА, НО И РАССКАЗ О ТОМ, ЧТО ВООБЩЕ ПРОИСХОДИТ СО СПОРТСМЕНАМИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ИХ КАРЬЕРЫ.

1992

Будь воля самого Марата, тенниса в его жизни вообще не было бы. Парень с детства мечтал о футболе и даже учился в детской школе "Спартака". "Я ходил туда месяца полтора, пока шел отбор, но меня не взяли. Вот и пришлось заняться теннисом. Только лет через пять я понял, что меня подставили — мама договорилась, чтобы меня забраковали. Она молодец, правильное решение приняла, в футболе у меня было меньше шансов".

Правда, вскоре Марата "забраковали" и в теннисе: тренеры знаменитой американской Академии Ника Боллетьери не разглядели в Сафине будущую звезду. "Когда я приехал на просмотр, там уже были Курникова, Сампрас, Курье, Агасси, Риос, Макс Мирный. Через полтора месяца мне сказали, что я не подхожу, и отправили обратно в Россию".

Впрочем, иностранное образование Марат все же получил.

"В 1994 году у нас тут ничего хорошего не было: ни кортов, ни ракеток, ни мячей. Не было и денег у моих родителей, чтобы отправить меня учиться, но отцу помогли — нашли одного швейцарца, которого я так ни разу в жизни и не видел. Этот человек, которому я очень благодарен, решил помочь мальчику из России — дать денег на тренировки. Думаю, это большой подвиг — просто поддержать незнакомого тебе человека. Так, в 1994 году я попал в Испанию, в Академию Панчо Альварина в Валенсии.

Я жил в семье, где мне снимали комнату, и с утра до вечера тренировался. Первые полгода просто с ума сходил: в 14 лет я оказался в чужой стране, в семье, где все говорят на испанском, а я — только на ломаном английском и русском. Я просто ничего не понимал, но в детстве быстро учишься. Общаясь и смотря телевизор, я запоминал слова.

Еще легче стало, когда появились друзья. Правда, приходилось копить деньги, чтобы на выходных куда-то сходить и не чувствовать себя совсем бедным, — в месяц мне давали $60. Сейчас кому назовешь эту сумму — посмеются".

1997

В биографии Сафина этим годом датирован первый выигранный турнир, но всего за несколько месяцев до того, как поднять над головой кубок, Марат был уверен — с теннисом в его жизни покончено: после трех лет обучения в тен-

ЕГО СЕМЬЯ

- Мать Марата, Рауза Исланова, была одной из лучших советских теннисисток, а по завершении карьеры стала тренером. Отец, Михаил Сафин, работал в теннисном клубе. Сестра Динара — серебряный призер Олимпиады в Пекине и вторая российская теннисистка в истории, ставшая первой ракеткой мира.
- Марат и Динара — единственные брат и сестра, которым удавалось стать лучшими теннисистами мира. На данный момент Динаре 24 года и в ее активе $9 901 568 призовых.

шанса было нельзя, хоть я уже два месяца и не тренировался".

Получив от мамы $500, Марат поехал наудачу, но чуда не произошло и в первом же раунде он вылетел. Очков не набрал, но убедил агентов IMG не сразу ставить на нем крест. "Я ходил и тупо попрошайничал. В итоге мне дали где-то $7500 — хорошие деньги, чтобы поехать еще на несколько турниров". Вопрос только в том — куда ехать.

Теннисных турниров в мире множество, и без тренера и опыта сложно решить, где играть, а где нет. Тем более когда ты занимаешь место в середине нисной академии в то, что парень заиграет по-серьезному, верить перестали.

"В 1997 году спонсор сказал, что раз прогресса нет, то он прекращает финансирование". Это значило, надо ехать домой. И Марат вернулся — с туманным представлением о том, что делать дальше, и довольно четким пониманием, что профессиональный теннисист из него не вышел.

"Я собирался попробовать поступить в колледж в Америке, получив как спортсмен "сколаршип" — грант на обучение. Но я очень боялся ехать в никуда. И тут мне повезло — позвонили из компании IMG *(одна из крупнейших агентских компаний в мире спорта. — МН)* и сказали, что могут дать мне "уайлд-кард" *(возможность принять участие в турнире спортсмену практически без рейтинга. — МН)* на юниорском "Ролан Гарросе". Отказываться от такого пятой сотни рейтинга и особо никого не интересуешь. Марату снова повезло.

"Я поехал в Голландию на сателлиты — это 4 турнира, по итогам которых можно сыграть еще и Мастерс и получить очки. Там меня подхватили более опытные теннисисты — ребята из Франции и Аргентины. Видят: молодой парень, без тренера, вот и решили поддержать. Они расписали мне план на ближайшее время — где и когда лучше играть. И я четко по этому плану дальше и ездил.

Мужской теннис — это большая семья. Из-за того что пробиться наверх очень сложно, проще выжить, если держаться в кучке. Чем больше знакомых, тем легче — если у кого-то есть квартира в городе, где проходит турнир, можно сэкономить на гостинице. У кого-то спишь на раскладушке, у кого-то — и на полу. Вот у женщин такого нет — там отношения другие.

Через месяц у меня начали появляться результаты, я стал потихоньку зарабатывать: две тысячи здесь, полторы — там. Везло много раз! Вроде бы играешь плохо, а потом раз — случайно победил. Так и с первым выигранным турниром *(серия "Челленджерс", Португалия, 27 марта 1997 года. — МН)* вышло. Началось с того, что меня не сажали на самолет, пришлось бежать к менеджеру, умолять, что это мой последний шанс. В итоге меня посадили на места для стюардов. На турнир я прилетел в 5 утра, а первый матч — в 10, но я его чудом выиграл, и дальше пошло до финала.

С одной стороны — это везение. С другой — к тому, чтобы воспользоваться удачей, нужно быть готовым, так вот — я всегда был готов. Многие просто не видят своего везения. Как в том анекдоте — ну ты хоть лотерейный билет-то купи. Нужно быть цепким, нужен характер — и все придет.

Когда я занимал денег на "Ролан Гарросе", я был 450-м, а закончил год 200-м с $10 000-15 000, чтобы начать следующий год и нанять себе тренера. Даже остались деньги купить старенький, битый в дверь VW Golf без кондиционера за полторы штуки и снять квартиру в Валенсии за $500 — оттуда удобнее летать по турнирам, чем из Москвы".

2000

Еще Винни-Пух говорил, что "так сразу никто не уходит", но Сафин в 20 лет, выиграв Открытый чемпионат США и став самым молодым в истории теннисистом, возглавившим рейтинг Ассоциации теннисистов-профессионалов, решил, что это лучшее время выйти на пенсию. В то время в интервью он рассуждал о том, что хочет уйти на пике славы и открыть автосервис и магазин оргтехники.

"Понимаешь, я к тому времени уже 6 лет жил один, — объясняет Марат. — И так получилось, что в тот момент у меня не было рядом очень близких людей. Мне не с кем было поговорить, посоветоваться. Та победа на US Open мне казалась чем-то вроде последнего уровня в компьютерной игре — я прошел его, но что дальше?

Я же никогда не ставил себе цели стать первым. Это для меня было как улететь на Луну. Когда это случилось, мне нужен был новый толчок, потому что одно дело — добиться чего-то, а другое — удержаться наверху. Второе сложнее, потому что, когда тебе нечего терять, ты просто идешь к цели, а когда есть — начинаешь бздеть.

Слава богу, тогда все же нашлись люди, которые очень ненавязчиво подтолкнули меня к правильному решению. Считай, мне опять повезло. Потому что сделать ошибку очень просто, и вскоре ты будешь уже незнамо где сидеть опухший".

За успехом пришел закономерный спад: 2001 год Сафин заканчивал 11-м, выиграв лишь два небольших турнира.

> *"Мужской теннис — это большая семья. Из-за того что пробиться наверх очень сложно, проще выжить, если держаться в кучке"*

Зато в остальном, что называется, жизнь удалась: дом в Испании, 5 машин, включая Ferrari, Mercedes и Audi, квартиры. Живи и радуйся, черт с ним, с рейтингом! Но Сафин все продает и уезжает из Испании.

"От всего этого было больше головной боли. Все эти машины — это абсолютно не нужно. Я сейчас езжу — у меня старый Mercedes и старый Cayenne. Иногда даже гаишники спрашивают: "А чего ты ездишь на такой старой машине?" А мне не надо — у меня уже все было. Наверное, все должны переболеть всем этим. Деньгами нужно пользоваться, но они ни в коем случае не должны становиться смыслом жизни. Жалко, у нас в стране многие этого так и не поняли и живут только ради денег".

В следующем году у Марата угнали BMW, потом по очереди два джипа и обчистили квартиру, но он так же философски рассуждал об этом и знай себе выигрывал на корте, остановившись в одном шаге от вершины — на второй строчке рейтинга.

"Деньгами нужно пользоваться, но они ни в коем случае не должны становиться смыслом жизни. Жалко, у нас в стране многие этого так и не поняли"

2006

За плечами Марата 15 титулов, 10 финалов и миллионы призовых — это итог 9 сезонов "взрослой" карьеры. Другой результат 9 лет профессионального тенниса — в его медицинской карте. Каждый сезон — это 11 месяцев непрерывных перелетов, тренировок и матчи по 4–5 часов под палящим солнцем. Марату становится все труднее, нет, не играть — ходить, и снова встал вопрос о завершении карьеры.

"У меня была проблема — я выиграл Открытый чемпионат Австралии и через месяц у меня колено начало болеть. Думал: потерплю — пройдет, но с каждым разом становилось все хуже. Через 3 месяца перед каждым матчем мне надо было принять 1600 мг обезболивающего, этого хватало на 1 сет, после чего я пил еще 400 мг. Мне обкалывали все колено, чтобы я его не чувствовал, но сколько можно жить в таком режиме? 2000–3000 мг обезболивающего в день, так недолго и организм посадить. Бегать я не мог, машину водить не мог, спать на животе не мог.

На осмотре в Италии мне сказали, что операция возможна, но гарантий никаких — могу забегать, а могу стать инвалидом. Говорят: попробуй ничего не делать пока, не сможешь играть профессионально через год — по крайней мере, сможешь иногда бегать в футбол с друзьями. Меня такой вариант устраивал.

В итоге я все же вернулся на корт, но прекрасно понимал, что на тот уровень уже никогда не выйду — скорость пропала, сорваться с места, как полагается, не могу, потому что все время думаю про колено. А зачем эти мучения?"

2009

По словам Сафина, в 2006-м завязать со спортом ему помешала простая мысль: "Брошу теннис — и завтра буду никому не нужен". Поэтому он вернулся и, несмотря на травмы, продолжал играть на высоком уровне — так за полгода до ухода "на пенсию" в 2009-м Сафин был 20-м в мире. Но Марат знал: 2009-й будет последним годом его карьеры теннисиста и заранее начал готовиться к этому, в том числе морально.

"Я все больше вникал в организационные вопросы, хотя многое и так знал. Теннис — отличная база для дальнейшей карьеры: ты путешествуешь, изучаешь языки, знакомишься с разными людьми. Открываются новые возможности, главное — поставить цели.

Когда я играл, составлял план выступлений каждую неделю, потому что ты никог-

ФОТО: ЕВГЕНИЙ ВОЕНСКИЙ, REUTERS, GETTY/FOTOBANK, TASS-PHOTO

да не знаешь наперед, когда для тебя закончится тот или иной турнир. Ставишь цель: выиграть один матч, два матча, собираешь по крупицам очки. Это очень тонкая работа, и такое понимание цели в том числе помогает увидеть, что у тебя в жизни сейчас лишнее, что и кто мешает. Это дисциплинирует, но от этого ритма потом сложно перестроиться — я еще месяца два после окончания карьеры по инерции планировал день так, чтобы лечь до 12 и встать в определенное время. Когда ты в армии пробыл лет 25 (а я в теннисе с 5 лет), потом долго стоишь по стойке смирно. Это знаешь как дрессирует!

Думал: месяц без тренировок — и +10 кг. На деле я просто стал меньше есть, и хотя из тренировок сейчас — только футбол с друзьями, я не только не набрал вес, а, наоборот, потерял 5 кг. Вон — джинсы висят.

Потихоньку начинаешь себя уже иначе видеть — не как спортсмена, который что-то может сделать для себя и своей карьеры, а как того, кто что-то может сделать для спорта. Это то, что мне сейчас действительно интересно, потому что я эту кухню знаю изнутри и вижу, как могу ее улучшить. Планов — куча.

В сентябре у нас открывается теннисная академия в "Кроокус Экспо". Уже есть 4 корта, еще 8 строятся. Это только начало. Я взял ребят, с которыми раньше играл. Поставил задачу, что нужно через 5 лет кого-то уже вырастить. Пытаемся собрать талантливых, соображающих тренеров, потому что детям кроме тенниса надо много чего еще давать. Эта игра — не только удар справа, удар слева, это — путевка в жизнь, которой нужно правильно воспользоваться. Рядом всегда есть куча негодяев, которые помогут быстро потратить все деньги, и важно, чтобы у ребенка был человек, который сам через это проходил.

Формат Академии Боллетьери очень правильный. Меня не взяли? От ошибок никто не застрахован, но то, как там построен процесс, то, какие там тренеры, — это очень высокий уровень. Были бы там плохие условия — туда не ездило бы столько звезд.

У нас же в России как раз таких мест нет, вот и приходится детям ехать за границу, а кто это может себе позволить? Многие дети из регионов не могут даже до Москвы добраться. Нужен отбор по всей стране, инфраструктура — все это я хочу развивать. Пытаемся создать условия, чтобы люди могли тренироваться у себя в регионах. В Испании никому не нужно никуда уезжать из семьи. Не нужно отправлять ребенка непонятно куда. Там все есть.

Я хочу детишек прямо с младших возрастов брать, чтобы у них вырабатывались правильное понимание, ценности. А то когда к нам приезжает 10-летний "гений" в "бэхе семерке" в "Патек Филип" и орет на водителя, что тот ему дверь не открыл, — это сразу до свидания.

Нужны правильные условия и тренерам. Я понимаю, что, когда есть потолок зарплат, человеку это уже не так интересно, поэтому создаю формат, когда у тренеров остается время и на себя поработать, и пользу детям приносить. В России очень слабая база, но все же она есть. Теннис в стране любят, но надо очень много еще работать. Я готов, я этого хочу, мне это сейчас интересно. В планах и большой турнир в России — а то у нас на всю страну 2 турнира, а в Америке их штук 15.

Все это сложно, но сейчас у меня есть на это время. Стараемся и спортсменам-инвалидам помогать, у нас есть фонд, который существует уже с 2004 года. В общем, мое ощущение сейчас — карьера не закончилась год назад, наоборот — все сейчас только начинается. ■

Вне игры

"Есть ли жизнь после спорта?" — не праздный вопрос. Многие чемпионы прошлого "на гражданке" сдулись, спились, растворились. Но, к счастью, есть множество и обратных примеров.

СОКРАТЕС

Звезда бразильского футбола 70-80-х полностью оправдал свое имя и, даже играя за сборную страны, говорил, что футбол для него — лишь хобби. В контракте Сократеса был отдельный пункт, запрещавший тренерам вмешиваться в его учебу в медицинском университете. Когда пришла пора вешать бутсы на гвоздь, в багаже Сократеса уже был диплом врача и доктора философских наук, а на банковском счету — достаточно денег для открытия бизнеса.

АНДРЕ АГАССИ

Первое, о чем думаешь после долгой карьеры в спорте, — отдых. Неудивительно, что Андре Агасси решил заняться именно туристическим бизнесом. Вместе с женой (знаменитой теннисисткой Штеффи Графф) они основали компанию Agassi Graf Development LLC, специализация которой — обеспечение дорогого отдыха.

ДЭЙМОН ХИЛЛ

Бывший чемпион "Формулы-1" 42 раза поднимался на подиум, но в 1999 году решил, что в 40 лет надо найти занятие поспокойнее. Ему пришла в голову отличная идея — собрать гараж из самых дорогих и интересных суперкаров мира и предоставлять за солидные членские взносы доступ к этой сокровищнице автомобилей, которая получила название P1 International.

НИКИ ЛАУДА

13 сезонов Лауда летал пор трассам "Формулы-1", но в мечтах его были полеты на другой высоте. Будучи с детства фанатом самолетов, Лауда еще в 1979 году — за 6 лет до окончательного ухода из спорта — основал свою авиакомпанию Lauda Air.

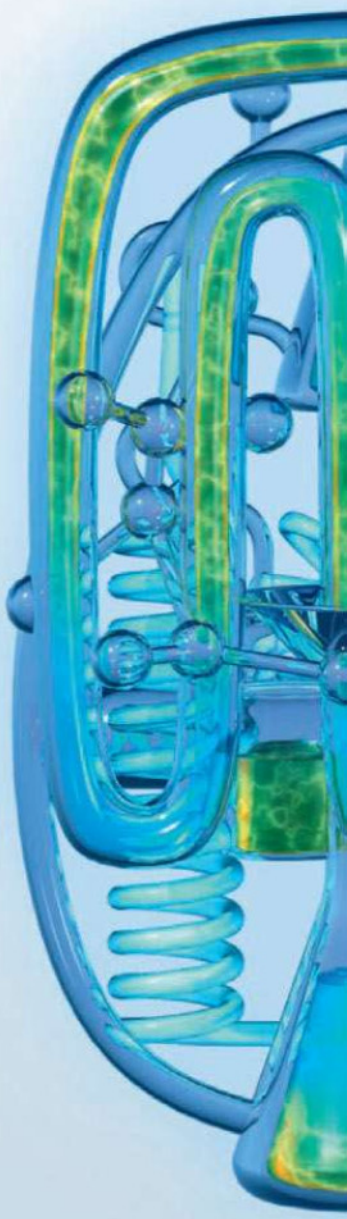
ВАЛЕРИЙ КАРПИН

Наигравшись в футбол, бывший полузащитник "Спартака", "Сельты", "Валенсии" и "Реал Сосьедад" вложился в другие виды спорта. В 2007-м дебютирует велошоссейная команда "Карпин-Галисия" и волейбольный клуб "Виго Валерий Карпин". Кроме того, у футболиста строительный бизнес в Испании.

ПЕЧЕНЬ БЕЗ ТОСКИ

Твоя печень выполняет около пятисот жизненно важных функций, включая выработку энергии, выведение токсинов и, само собой, нейтрализацию той лишней кружки пива, которую не надо было вчера брать. Ты просто обязан знать, как поддерживать этот важнейший орган в рабочем состоянии.

ТЕКСТ: РОБ КЕМП



1 СТРАДАЕТ ЛИ ОНА?

Для начала пройди этот тест, чтобы убедиться, что главный защитник твоего организма находится в полной боевой готовности для отражения атак, которые ты сам же и предпринимаешь.

1. Насколько твой вес превышает норму?

А Мой вес идеален (0) ☐
Б На 1-5 кг (5) ☐
В На 6 кг и больше (10) ☐

Лишний вес ведет к заболеваниям печени. "Веди такой образ жизни, чтобы живот был подтянут. Это самое главное, что ты можешь сделать для своих фильтров", — говорит доктор Саван Мехта, директор программы трансплантации печени Университета штата Массачусетс (США).

2. Как часто ты занимаешься спортом?

А 3-7 раз в неделю (0) ☐
Б 1-2 раза в неделю (5) ☐
В Не занимаюсь (10) ☐

Достань с полки членскую карточку спортклуба и сдуй с нее пыль. Твоя печень обрадуется. 45 минут физической нагрузки три раза в неделю, включая одну сессию в качалке, понижают содержание жира в печени на 40%.

3. Когда ты обычно выпиваешь?

А В обед (12-14 часов) (10) ☐
Б Вечером (19-20 часов) (5) ☐

Пивка за обедом? Подумай еще раз. "Из-за повышенного содержания гормонов в организме в это время суток алкоголь попадает в кровь слишком быстро, и твоя печень не успевает с ним справиться", — говорит доктор Кэтрин Коллинз, главный диетолог госпиталя Св. Георгия в Лондоне. Подходящее для приема алкоголя время — не ранее 7-8 часов вечера, когда уровень содержания гормонов в организме минимален.

4. Насколько ты счастлив?

А Насколько это возможно (0) ☐
Б Иногда бываю расстроен (5) ☐
В Часто нахожусь в депрессии (10) ☐

Депрессия и стресс повышают вероятность заболевания печени в 3-5 раз. Если ты часто нервничаешь, компенсируй это правильной диетой и занятиями спортом.

5. Ты следишь за гликемическим индексом (ГИ) — показателем влияния продуктов питания на уровень сахара в крови?

А Да (0) ☐
Б Никогда о таком не слышал (5) ☐

Слышал не слышал — дай своей печени отдохнуть, заменив белый хлеб, макароны и рис на их коричневые аналоги. Употребление продуктов с высоким ГИ может удвоить риск заболевания печени, даже если не будешь пить.

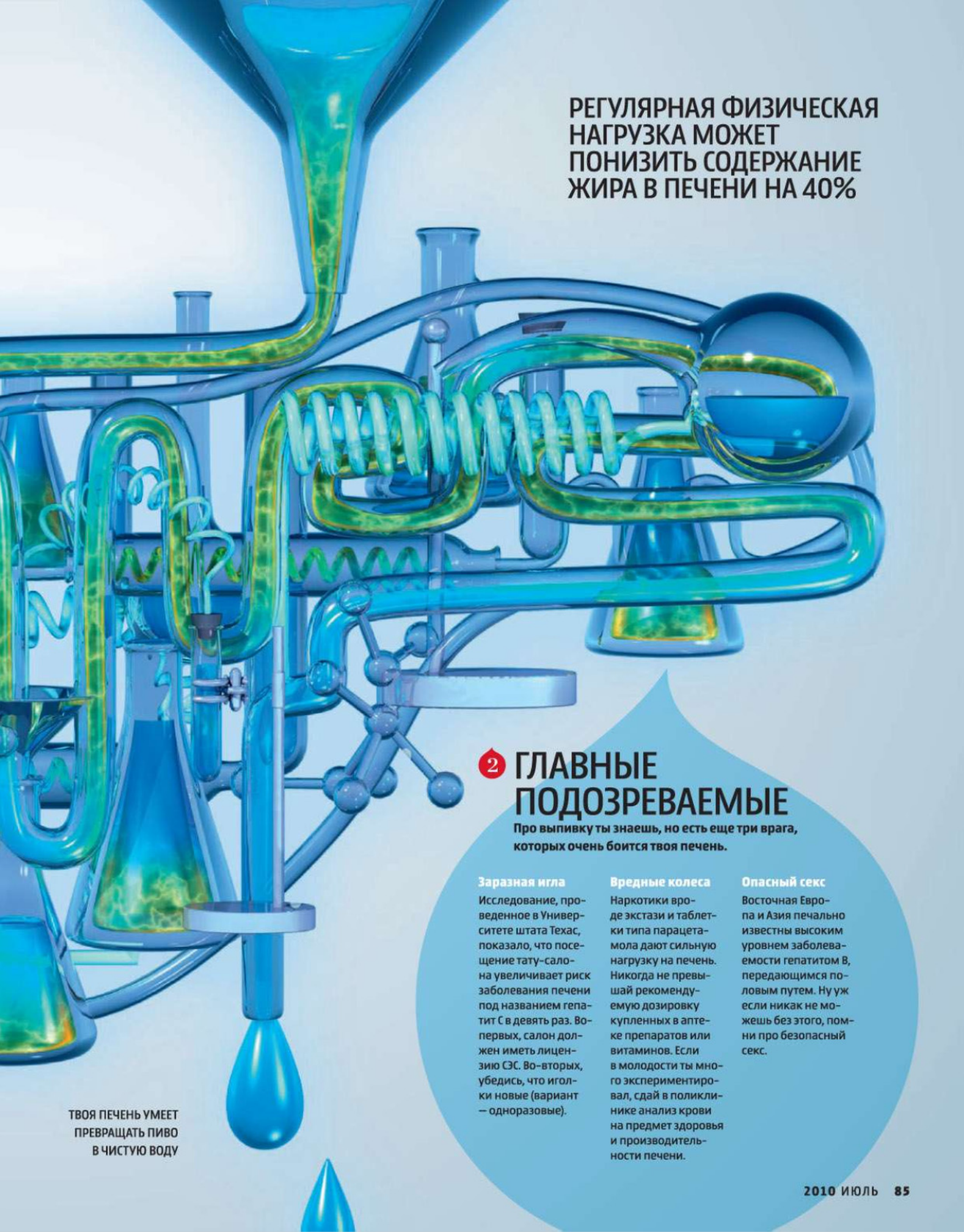
6. Сколько тебе лет?

А 20-30 (0) ☐
Б 31-40 (2) ☐
В 41+ (5) ☐

"Те, кто регулярно закладывает за воротник, начинают ощущать последствия этого уже после 30 лет, — говорит специалист Британского фонда помощи пациентам с заболеваниями печени Кейт Бирч. — Но чаще всего печень начинает докучать после 40 или 50".

Сколько ты набрал?

- **0-15** Можно сказать, у тебя фактически нет проблем с твоим теперь, надеемся, самым любимым органом. Ты, наверное, тайком поддерживаешь поставщиков молочного чертополоха (читай о нем далее).
- **15-20** Особой опасности пока нет, но уже время задуматься, стоит ли столько жрать жирного, прихлебывая спиртное. Распутная жизнь образует жирные кислоты в организме, а за этим неминуемо наступает первый этап разрушения печени.
- **30+** Твоя печень рыдает горючими слезами. Возможно, она уже вся в рубцах. Даже если ты ничего подозрительного не чувствуешь, сходи на консультацию к врачу. На последней стадии цирроза будет поздно кушать коричневый рис, так что своевременная диагностика тебе просто необходима.



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА МОЖЕТ ПОНИЗИТЬ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ПЕЧЕНИ НА 40%

2 ГЛАВНЫЕ ПОДОЗРЕВАЕМЫЕ

Про выпивку ты знаешь, но есть еще три врага, которых очень боится твоя печень.

Заразная игла

Исследование, проведенное в Университете штата Техас, показало, что посещение тату-салона увеличивает риск заболевания печени под названием гепатит С в девять раз. Во-первых, салон должен иметь лицензию СЭС. Во-вторых, убедись, что иголки новые (вариант — одноразовые).

Вредные колеса

Наркотики вроде экстази и таблетки типа парацетамола дают сильную нагрузку на печень. Никогда не превышай рекомендуемую дозировку купленных в аптеке препаратов или витаминов. Если в молодости ты много экспериментировал, сдай в поликлинике анализ крови на предмет здоровья и производительности печени.

Опасный секс

Восточная Европа и Азия печально известны высоким уровнем заболеваемости гепатитом В, передающимся половым путем. Ну уж если никак не можешь без этого, помни про безопасный секс.

ТВОЯ ПЕЧЕНЬ УМЕЕТ ПРЕВРАЩАТЬ ПИВО В ЧИСТУЮ ВОДУ

3 ОЧИЩАЮЩАЯ ДИЕТА

Коррекция питания может помочь твоей печени эффективнее выводить токсины и быстрее восстанавливаться.

Сила кофе

ДОЗА Две чашки в день.

НАУКА Две чашки кофе в день снижают риск рака печени на 43%. "Кофеин поддерживает концентрацию энзимов, способных разрушать печень, на низком уровне", – говорит доктор Сюзанна Ларссон из Каролинского института (Швеция).

Мощь чертополоха

ДОЗА 12-15 мг в день.

НАУКА Силимарин, активный компонент молочного чертополоха (по нашему – расторопши), помогает восстановить печень после злоупотребления алкоголем. И даженемного облегчает похмелье. Можешь брать иностранный вариант, но наш значительно дешевле.

Польза порошка

ДОЗА Один протеиновый коктейль в день.

НАУКА Такие коктейли содержат глютамин – аминокислоту, которая помогает печени строить новые клетки. Не пей спиртное хотя бы 2-3 дня в неделю, но каждый день принимай по белковому коктейлю – и печень будет успевать войти в норму.

Золото шаров

ДОЗА Салат из артишока раз в неделю.

НАУКА Экстракт листьев артишока улучшает элиминирующую функцию печени. Проще говоря, твоя бедняжка сможет быстрее выводить токсины из организма.

Кисло-молочный удар

ДОЗА Творог или йогурт каждое утро.

НАУКА Фаст-фуд наносит урон печени, но "бактериальная затравка" (пища, способствующая размножению пищеварению бактерий) – йогурт, кефир, творог и др. – помогает очистке основных внутренних органов.

Ореховая защита

ДОЗА Горсть во второй половине дня.

НАУКА "Орехи и семена (а еще авокадо) являются источником витамина Е и селена, которые помогают защитить печень", – говорит автор книги "Суперсок: роль соков в здоровье и лечении" доктор Микаэль ван Стратен.

Витаминная профилактика

ДОЗА Апельсин каждый день в обед.

НАУКА Суточная доза витамина С в 500 мг (примерно столько содержится в одном апельсине) помогает предотвратить накопление жирных кислот в организме и выступает как профилактика цирроза печени. Не любишь апельсины? Купи С в таблетках.

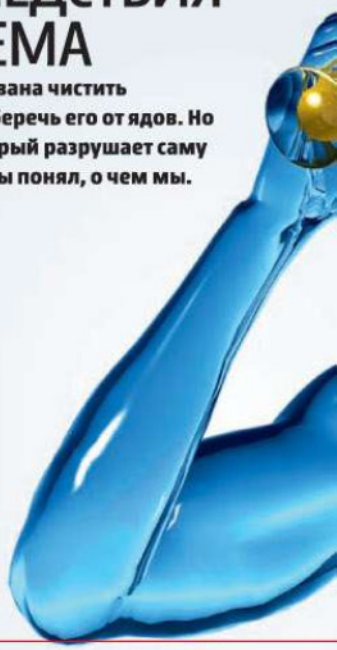
Целебный бокал

ДОЗА Бокал красного вечером.

НАУКА Данные проведенного в США исследования показали, что, выпивая бокал красного вина ежедневно, можно снизить риск не связанного с алкоголем заболевания печени на 49%. Заметь, один бокал. Потом закрой бутылку пробкой.

4 ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИЕМА

Печень призвана чистить организм и беречь его от ядов. Но есть яд, который разрушает саму печень. Да, ты понял, о чем мы.



ЖЕЛУДОК

Проходя желудок, алкоголь мешает выделению ферментов, расщепляющих питательные вещества.

КИШЕЧНИК

Через кишечник алкоголь всасывается в кровь, попутно разрушая слизистую оболочку ЖКТ, вызывая эрозию.

ПЕЧЕНЬ

В печени любой продукт разделяется на токсины и полезное. Но в алкоголе токсинов слишком много, под их воздействием печень вырождается: дееспособная фильтрующая ткань превращается в бесполезную соединительную. Так фильтр забивается, если в нем слишком много грязи.

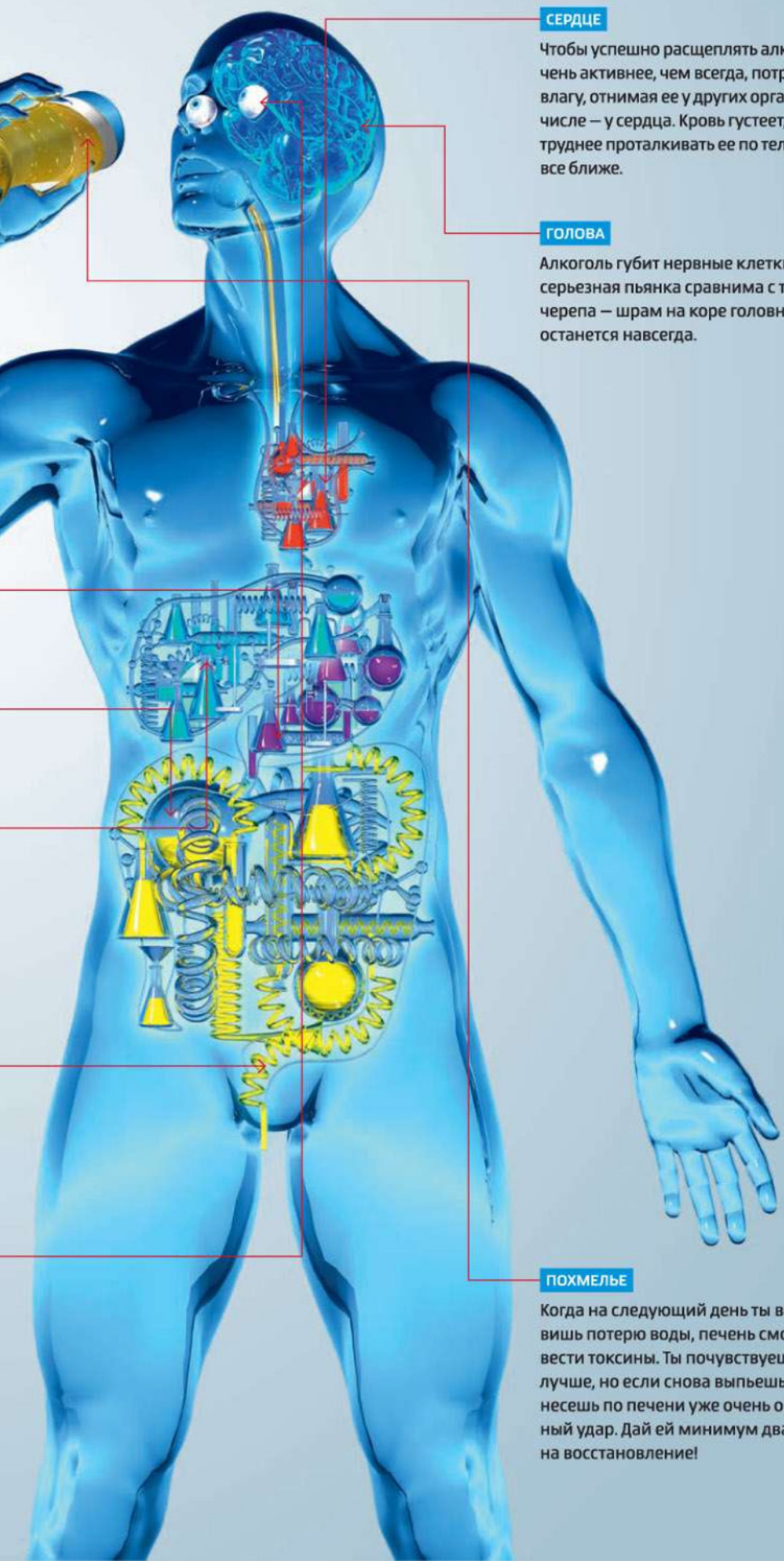
ПОЧКИ/УРЕТРА

Продукты расщепления алкоголя оседают в почках и мешают вырабатывать вещества, регулирующие артериальное давление. Результат – отечность лица и внутренних органов и другие неприятности.

ГЛАЗА

В среднем печень расщепляет примерно 0,175 г водки на 1 кг веса в час – не слишком быстро. Остальная водка бродит по организму и тормозит работу участков мозга, в том числе и того, который отвечает за зрение. Возникает рассогласование работы глазных мышц, отсюда – алкогольная диплопия (двоение в глазах).

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., PIXMAC/FOTOIMEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: OLIVER BURSTON



СЕРДЦЕ

Чтобы успешно расщеплять алкоголь, печень активнее, чем всегда, потребляет влагу, отнимая ее у других органов, в том числе — у сердца. Кровь густеет, сердцу труднее проталкивать ее по телу, инфаркт все ближе.

ГОЛОВА

Алкоголь губит нервные клетки. Каждая серьезная пьянка сравнима с травмой черепа — шрам на коре головного мозга останется навсегда.

ПОХМЕЛЬЕ

Когда на следующий день ты восстановишь потерю воды, печень сможет вывести токсины. Ты почувствуешь себя лучше, но если снова выпьешь, то нанесешь по печени уже очень опасный удар. Дай ей минимум два дня на восстановление!

5 ПРАВДА ИЛИ МИФ?

Избавься от предрассудков, защити свою печень.

А. Организм сам подскажет, если что-то не так

МИФ ☒ **ПРАВДА** ☐

Вовсе не обязательно. "У печени нет нервных окончаний, так что ты не можешь почувствовать происходящие в ней процессы. Печень работает и работает, пока не случится что-то серьезное", — поясняет Кейт Бирч. Вместо того чтобы ждать, пока она заболит, обрати внимание на внешние симптомы печеночных неполадок (см. пункт Г). Если есть причины для беспокойства, попроси врача в поликлинике назначить тебе соответствующие анализы, в частности на содержание энзимов в крови.

Б. Если хорошо закусывать, будет не так вредно

МИФ ☒ **ПРАВДА** ☐

"Плотный ужин действительно может замедлить поступление алкоголя в кровь, — говорит Бирч. — Но объем алкоголя, который должна переработать твоя печень, не меняется, так что ей это никак не помогает. Лучше пей побольше воды".

В. Медицина поможет восстановить печень

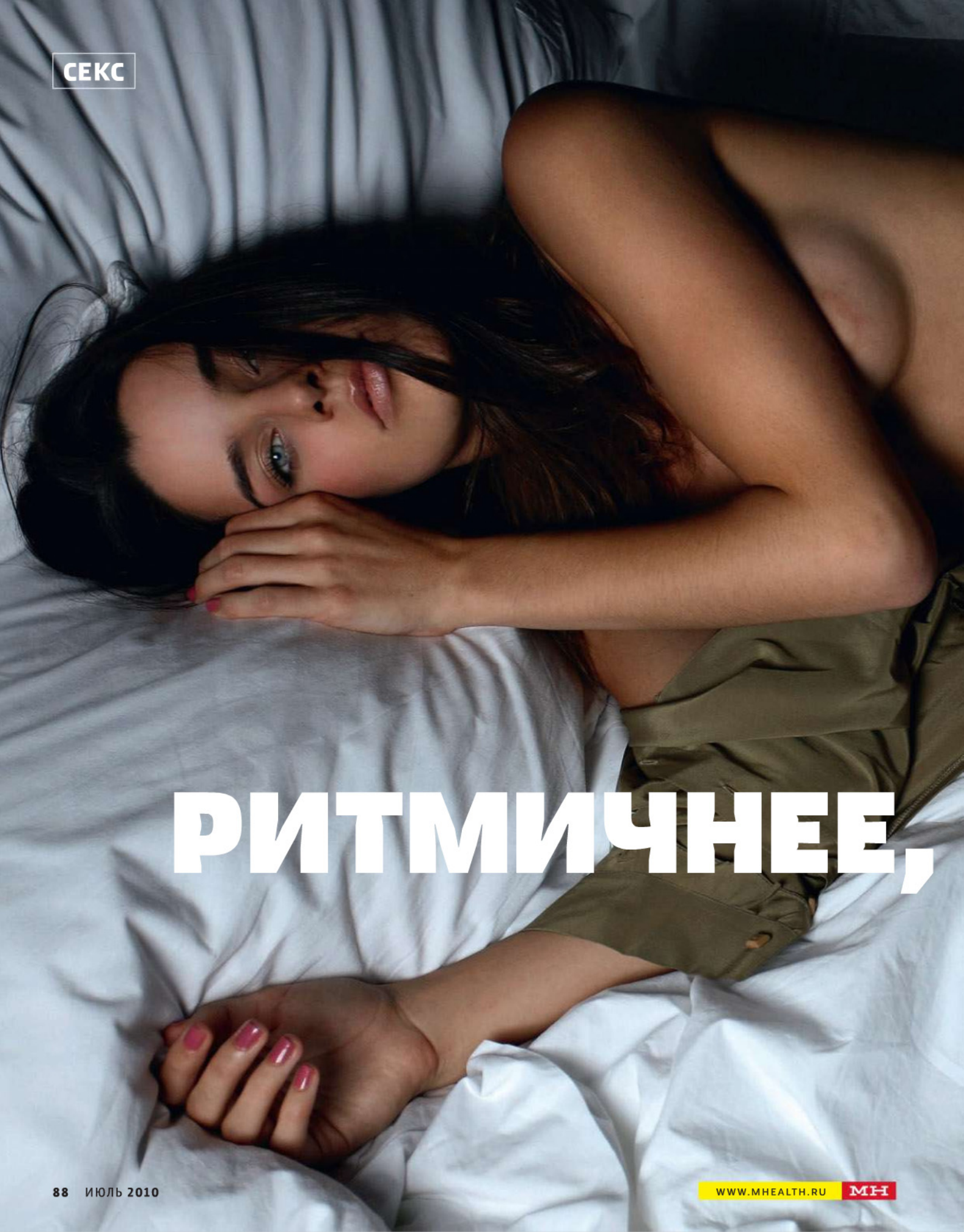
МИФ ☒ **ПРАВДА** ☐

"Печень может регенерировать, но только до определенного момента, — объясняет Бирч. — Рубцы при циррозе никогда не смогут стать клетками печени, поскольку это уже поврежденные клетки". Ты, увы, не ящерица, а печень — не хвост.

Г. Больная печень может испортить твой внешний вид

МИФ ☐ **ПРАВДА** ☒

"Обратись к врачу, если у тебя появятся определенные симптомы. Пожелтение кожи или глаз, сильные боли в животе или чувство, будто его распирает изнутри, зудящая кожа, слишком темная моча, бледный, кровавый или черный стул, хроническая усталость, головокружение и потеря аппетита". ■



РИТМИЧНЕЕ,

Как захотеть секса, когда не хочется вообще ничего

ПОЖАЛУЙСТА

ПОСЛЕ БЕСКОНЕЧНЫХ СОВЕЩАНИЙ, МАКАРОН ПО-ФЛОТСКИ В СТОЛОВОЙ, ВЫМУЧЕННОГО ЗАПЛЫВА В БАССЕЙНЕ, ПРОБКИ, ПЫЛЕСОСА, ПРЕПИРАТЕЛЬСТВ С ДЕТЬМИ-ДВОЕЧНИКАМИ, МЫТЬЯ ПОСУДЫ, ТЕПЛОГО ПИВА И ТЕЛЕВИЗОРА, КОТОРЫЙ ПЫТАЕТСЯ ПЕРЕКРИЧАТЬ СВОИМ НЫТЬЕМ ЖЕНА, — ТЫ НАКОНЕЦ В КРОВАТИ. И ЧТО ТЕПЕРЬ? СЕКС? УПАСИ БОГ! МОЖНО Я ПРОСТО ПОЛЕЖУ?

ТЕКСТ: ЖАКЛИН ХИЛЬЕР, ИВАН ДАМАРЬИН; ФОТО: PICDESK

И

ОНА УЖЕ ДАЖЕ НЕ ВРЕТ ТЕБЕ ПРО БОЛЬНУЮ ГОЛОВУ. 10 ЛЕТ НАЗАД ТЫ БЫ НЕ ПОВЕРИЛ, ЧТО ТАК БЫВАЕТ, А СЕЙЧАС МЕЧТАЕШЬ ОТЛОЖИТЬ ЭТИ БЕССМЫСЛЕННЫЕ ТЕЛОДВИЖЕНИЯ НА ЗАВТРА — А ЛУЧШЕ НА ФЕВРАЛЬ... НО ВСЕ МОЖНО ИСПРАВИТЬ. НЕТ, ЕЖЕДНЕВНЫЕ СЕКС-МАРАФОНЫ ТЫ ПОЛУЧИШЬ, ТОЛЬКО ЕСЛИ СМЕНИШЬ КАРЬЕРУ И ПОЙДЕШЬ В ПОРНОАКТЕРЫ. В МЕНЕЕ ЖЕСТКОМ ВАРИАНТЕ ПРОСТО ИЗУЧИ НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ И ВЕРНИ СЕКСУ (ПРИЧЕМ ХОРОШЕМУ!) ЗАКОННОЕ МЕСТО В ТВОЕМ НАСЫЩЕННОМ РАСПИСАНИИ.

[1] *Главное — учет*

Не думай, что все в порядке, “вот только на прошлой неделе было”. Просто подсчитай. Раз в две недели — это 28 раз в год. Сравни со 150 оргазмами, которые получает средний 30-летний гражданин мира мужского пола. Или с 200 оргазмами, которые ты получал в свои 20-е годы. Все, ставим на тебе крест? Или попробуем что-то предпринять.

Попытайся понять, что происходит. Очевидное (и грустное!) объяснение — она пресытилась твоим обществом в постели. Миллионы мужчин вынуждены мастурбировать при живой жене, потому как “не дает” (об этом свидетельствуют результаты нашего опроса, см. соседнюю страницу). Другой вариант — динамишь ты. Устаешь, надоело, одно и то же… А скорее всего, вы оба не на высоте. Неплохо, если она тоже (чисто случайно) прочтет этот текст, который ты забудешь где-нибудь на видном месте.

МУЖСКАЯ РАБОТА

Нам в руки попал опрос женатых или состоящих в длительных отношениях мужчин, проведенный американским журналом Women's Health. 20% сообщили, что мастурбируют ежедневно, еще 33% — что делают это два-три раза в неделю. В принципе, их можно понять — как минимум, так гораздо проще. Не нужны занудные поцелуи и прелюдии, не надо идти на поводу у партнерши, командующей "быстрее/медленнее/правее/левее". Раз — и готово. Самое глупое, что можно сделать, — продолжать украдкой пыхтеть в ванной, делая вид, что накачиваешь мяч. Предложи ей посмотреть, а лучше поучаствовать в процессе. Если ты мастурбируешь потому, что она не дает тебе чего-то, чего ты хочешь, — будь мужиком, наберись смелости и попроси этого прямым текстом. Она как-никак самый твой близкий человек.

А вот результаты опроса женатых пользователей на сайте Mhealth.ru:

Ты мастурбируешь, несмотря на наличие постоянной партнерши. Почему?

33%
Она не дает мне столько секса, сколько я хочу.

22%
С ней я не могу реализовать все свои фантазии.

20%
Я делаю это при ней — нам обоим это нравится.

18%
Я слишком устаю, и мне так проще снять напряжение.

7%
Другой вариант.

Пользователи в качестве причины указывали также:
"Когда у нее месячные или мы в ссоре", "Потому что у нее вечно что-то болит!!!", "Скучаю...", "Мастурбируют только гомики!" и "Что такое мастурбация?"

MHEALTH.RU, МАЙ-2010, 1476 РЕСПОНДЕНТОВ

[2] *Чужая жена*

Сексолог из Нью-Йорка Эстер Перел (автор примечательной книги "Спаривание в неволе") утверждает: в последние лет 30 общество вдруг предъявило брачным парам слишком много требований. Муж и жена теперь не просто должны иметь секс: они должны быть близкими друзьями и равными экономическими партнерами, вместе рыдать над романтическими киноленгами и вместе таскать детей на фигурное катание... Говоря полушепотом, все это результат эмансипации женщин. Это их требования изменили картину мужского мира. Плата за позитивные перемены "совсем невысока" — из семейной жизни ушел секс. Как-то неестественно совать член в близкого друга и экономического партнера, верно?

Мы не призываем надеть на женщин чадру или лишить их избирательных прав. Ни в коем случае. Но дистанция между тобой и подругой должна оставаться (чужая жена всегда интереснее собственной, верно?). Пусть у каждого из вас будет время для своей, персональной жизни, не связанной с партнером. Поставьте себе за правило: хотя бы один вечер в неделю каждый из вас посвящает исключительно себе и своим интересам. Встречайтесь с друзьями порознь, позволяйте себе раздельные выходные и не отказывайтесь от дальних поездок. Обращал внимание, как она радуется, когда ты вовремя возвращаешься из командировки? Уезжай из дома почаще.

[3] *Хороший план*

Это, наверное, величайший миф о сексе: он должен быть спонтанным, чтобы быть классным. Все равно как утверждать, что лучшие вечеринки организуются сами по себе. На деле происходит ровно наоборот. Многие важные вещи в жизни требуют тщательного планирования. Елку надо купить хотя бы до 30-го, зарплату растянуть хотя бы на неделю. А разве елка важнее, чем секс?

Вспомни, как оно было, когда вы только начали встречаться. Наверняка секс был просто отменный (ну, как минимум он был). И он не был спонтанным. Ты всю неделю думал о предстоящем субботнем свидании, решал, что надеть, куда пойти, как снять, когда уйти…

Та же Эстер Перел говорит так: "Я считаю, что ожидание, предвкушение, вожделение — фундаментальные элементы желания. Ты знаешь, что будет, — и одно это за-

водит. Так что секс, намеченный заранее, — ровно то, что нужно для сохранения секса в длительных отношениях". В конце концов, теперь не придется каждый раз мучительно решать, будете ли вы делать ЭТО сегодня или нет, стоит ли помыться?

Супруга редактора MH чуть не оторвала ему клавиатуру, увидев этот текст на экране компьютера. Хорошо-хорошо, мы не говорим об утвержденном графике соитий и о галочках в ежедневнике. Вы знаете ритм жизни друг друга, сможете договориться без слов и в меру романтично. Если как раз к среде ты отходишь от воскресного похмелья, а она — от обиды на тебя, может, это и есть ваш день? По крайней мере, попробуй запланировать время отдыха вдвоем. Сядете, расслабитесь, а там уже все и случится. Короче, мы дали умный совет, а ты уже сам решай, что с ним делать.

[4] *Секс до спальни*

По расписанию или без, секса не будет, если ты просто завалишься в постель со словами: "Как насчет хм-хм, любимая?" Беглой игры с ее сосками тоже недостаточно.

Начни подготовку к процедуре сразу, как проснешься. Заметь, что тут есть еще кто-то, кроме тебя, улыбнись ей, ущипни за задницу. Пришли дурацкую эсэмэску, когда она на работе. Простые мелочи нагнетают чувственность, как ни крути.

Но главное — после работы переключись с режима "Трахают тебя" на "Трахаешь ты".

В идеале хорошо бы устраивать себе время от времени полноценное свидание — сплавить детей бабушке, собаку дедушке и пойти в кафе-мороженое. А если не свидание, то измени хотя бы на этот день свой вечерний режим. Переключиться со стирки носков и просмотра "Кровавой бани в Солнцево-2" на секс не так просто. Уложив детей, сделайте что-нибудь вместе — посидите на балконе, поиграйте в дурака. "Дайте себе время, чтобы захотеть друг друга. Или хотя бы чтобы захотеть хотеть друг друга" — так говорит не только семейный психотерапевт Давид Шнарх, но и еще с десяток сексологов. Представь себе сексуальную энергию женщины как воду (у тебя-то — огонь!). Ей требуется разогрев, так что сам акт надо начинать, когда вода по меньшей мере теплая, а не ледяная. И, конечно, никто не отменял красивые трусы, выбритые подмышки и фразу "делай со мной все, что хочешь", если сможешь произнести ее без дикого ржания.

СЕМЬ ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ

Помимо тех пары сотен, что ты знаешь и так...

1

Секс — это приятно. Ты отказываешь себе в удовольствии, чтобы сделать вовремя квартальный отчет?

2

Пары с налаженной сексуальной жизнью, как правило, легче находят общий язык и в других вопросах. Будет тебе мотоцикл!

3

Женщинам, в отличие от мужчин, простая мастурбация не позволяет снять эмоциональное, физическое и все прочие виды напряжения. Да, мы написали этот пункт только ради того, чтобы ты показал его ей.

4

Женщина, которая редко занимается сексом, быстрее стареет. Да, и этот пункт мы написали, чтоб ты показал его ей.

5

Сексуально удовлетворенная жена/подруга не смотрит по сторонам. Или ты не против, если она быстренько чпокнется с тем тренером по плаванию?

6

Заниматься сексом — самый лучший способ заставить себя хотеть заниматься сексом. Организм привыкает к регулярному сексу, как к фитнесу, и начинает требовать еще и еще.

7

Будет что рассказать друзьям.

[5] *Надо значит надо*

То, что так просто выглядит на словах, совсем не хорошо бывает в деле. Среда вроде ваш условленный день, но тут выясняется, что друг заболел, мама запила, а на работе аврал. Вечер надвигается неумолимо, но желанием заняться сексом и не пахнет. Никуда не деться, надо себя заставлять. Тут примерно как с фитнесом — ты ноешь, пиная себя в сторону зала, нехотя переодеваешься и начинаешь тягать железки. Но довольно быстро входишь во вкус и пыхтишь уже с удовольствием (мы все еще о фитнесе?). Выходя после тренировки (закуривая на кухне), думаешь: "Черт, какой я молодец, я все-таки сделал это".

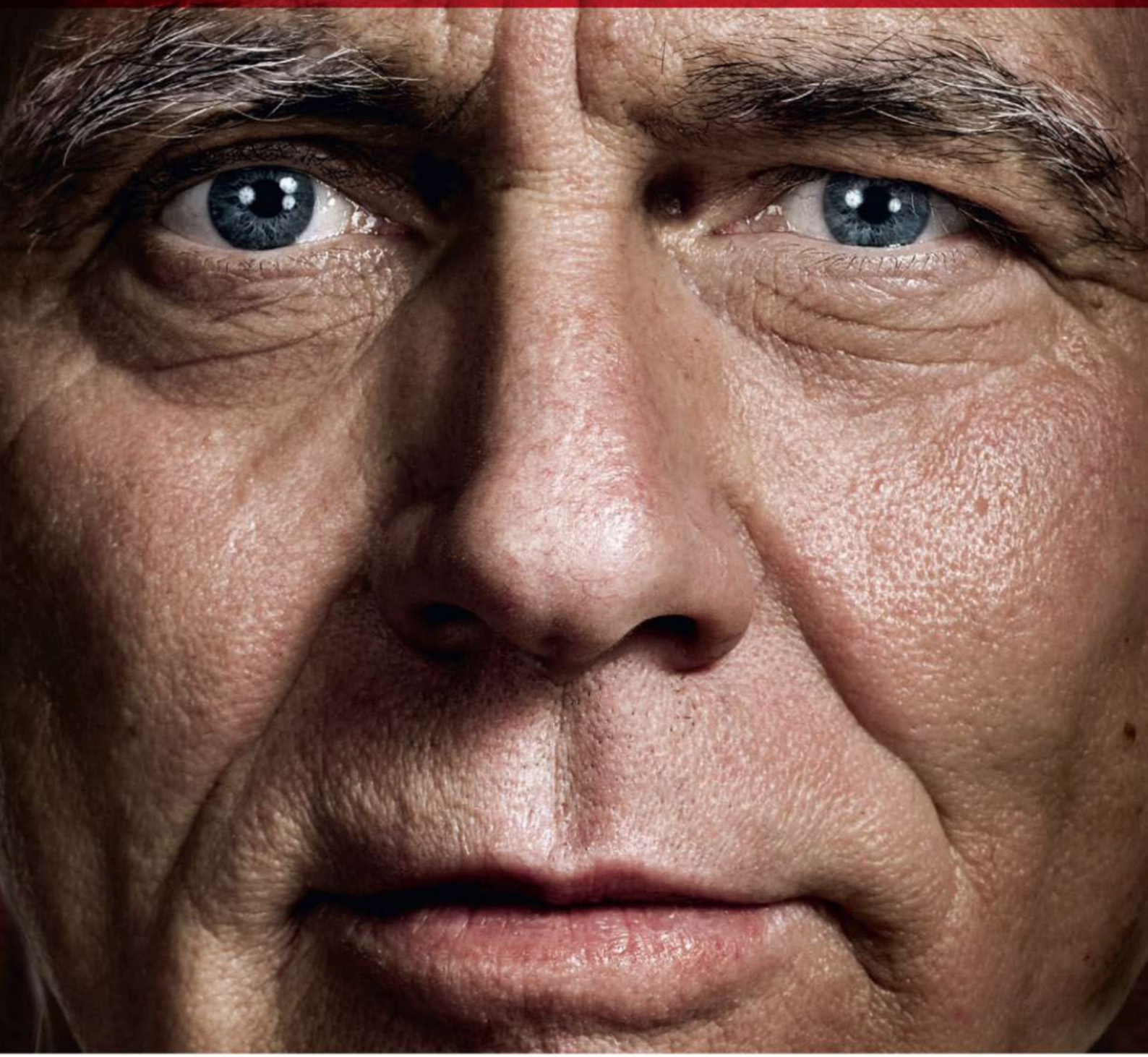
Примечание 1 Красоту еще никто не отменял. Перед выходом с работы посмотри порно — полетишь домой как на крылышках. Покажи сисадмину эту заметку, если твой браузер блокирует ссылки "девочки напились и начали вытворять такое!", он тут же отменит блок.

Примечание 2, совсем в скобках. (Правила на то и созданы, чтобы ты их нарушал. Если совсем невмоготу — ну его, этот секс. В конце концов, выскажись, как герой фильма "Вокзал для двоих": "Сама, сама, быстренько, сама". Разумеется, в следующий раз надо отплатить за щедрость.)

[6] *Расслабься*

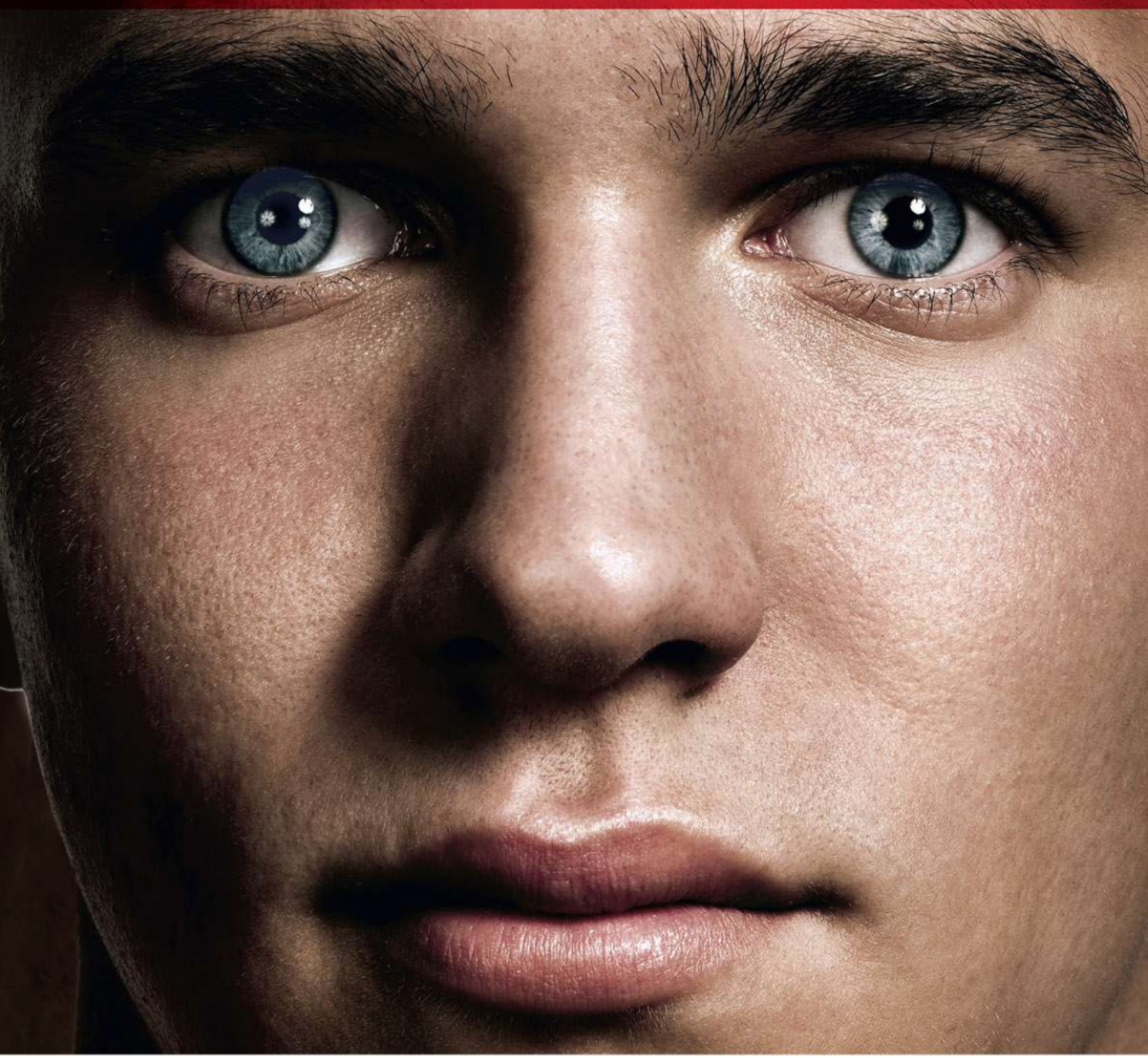
И последнее. Некоторые протестантские авторы утверждали, что каждый горожанин должен заниматься только своим палисадником, не обращая внимание на других. Но если все поступят таким образом, мы получим цветущий город без взаимных скандалов и субботников. Оценил наш кругозор? Примени это новое знание. Оказавшись в кровати, думай прежде всего о своем удовольствии. Если подруга поступит так же, выйдет неплохо. Не напрягайся, хорошо ли ей, — раз вы давно вместе, значит, в целом ты неплох. Не "исполняй долг" — развлекайся и играй. Делай все, что ты хочешь (в рамках УК), проси, чего пожелаешь. Это только кажется, что голый полнеющий мужик под 40, прикованный к батарее, — это смешно. ■

А что если тебе не придется стареть?



ВОЗМОЖНО, У ТЕБЯ БЫЛИ ДРУГИЕ ПЛАНЫ, НО СТАРОСТЬ ОТКЛАДЫВАЕТСЯ. УЧЕНЫЕ ИЗ МЕДИЦИНСКИХ ЛАБОРАТОРИЙ ГАРВАРДА БЛИЗКИ К ТОМУ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПРЕПАРАТ, ЗАМЕДЛЯЮЩИЙ ПРОЦЕСС УВЯДАНИЯ ЧЕЛОВЕКА. И ЕСЛИ ВСЕ ПОЙДЕТ ПО ПЛАНУ, ЛЕТ ЧЕРЕЗ 5–10 РАЗГОВОРЫ О ТОМ, ЧТО СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ПОДБИРАЕТСЯ К 90 ГОДАМ, НЕ БУДУТ КАЗАТЬСЯ ЕРЕСЬЮ.

ТЕКСТ: ТОМ МАКГРЭТ



Чем нам может быть интересен Рокко Балдели, игрок бейсбольной команды Tampa Bay Rays из города Санкт-Петербург, штат Флорида? Уж точно не своими спортивными достижениями. А вот если с ним случилось что-то непонятное с медицинской точки зрения — то милости просим, это история как мы любим.

Началось все весной 2008 года: мышцы у парня стали болеть сильнее обычного, участились травмы, он стал выдыхаться уже после нескольких минут тренировки. Тело атаковали спазмы и прочие неприятные и до того неведомые ощущения. В апреле, к началу сезона, дела стали так плохи, что Рокко оказался в списке нетрудоспособных.

Вот так вот раз — и нет спортсмена? Естественно, врачи начали разбираться и изучили парня вдоль и поперек, прежде чем выяснилось: Рокко Балдели подвели собственные… митохондрии.

Подсказка. Школа, урок биологии, тема — клетка и ее детали (лизосомы, рибосомы, аппарат Гольджи, вспоминаешь?). Когда речь доходит до митохондрий, учитель обычно называет их клеточными электростанциями, потому что их главная функция — синтез аденозинтрифосфата, универсального источника энергии для всех биохимических процессов. Количество митохондрий в разных клетках разное и зависит от того, сколько энергии им требуется. (Так, клетки сердца содержат тысячи митохондрий, а клетки кожи — всего одну.)

Плохо работают поставщики энергии — плохо работает человек. С Рокко именно это и случилось: у него диагностировали митохондриальную миопатию — повреждение тех самых "электростанций". После назначенного курса лечения Балдели быстро пришел в форму, доиграл сезон и прекрасно показал себя в одном из ключевых матчей, который вывел Tampa Bay Rays в Мировую серию Главной лиги бейсбола.

Но самое интересное тут вот что. Если митохондрии так фундаментально важны для организма, может ли их "прокачка" сделать тебя сильным и крепким на долгое время? На очень долгое время?

— Увеличение продолжительности жизни на сто или тысячу лет — это научная фантастика, — говорит к. м. н. Дэвид Синклэр, сидя за столом в своей лаборатории в Медицинской школе Гарварда. — Мы даже в работе с мышами не продвинулись так далеко, что уж говорить о людях.

Я пришел к Синклэру, чтобы поговорить не только о шансах повысить производительность митохондрий, но и о долгосрочном эффекте такой производительности.

— Однако в будущем, — продолжает он, — люди будут думать: "Когда мне исполнится 80, я все еще буду играть в теннис. А в 90 увижу, как мои правнуки получают диплом в институте".

За последние лет 20 ученые пришли к пониманию того, насколько решающей является роль митохондрий в физической активности и здоровье человека. Их правильное функционирование дает целый ряд бонусов: это и рельефные мышцы, и неиссякаемая энергия, и густая шевелюра. А вот поврежденные митохондрии несут одни только беды: диабет, сердечные приступы, ожирение и нервно-мышечные заболевания (как в случае с Рокко).

Два барьера стоят на пути идеального функционирования митохондрий. Первый — генетические мутации, которые могут передаваться по наследству, быть следствием неправильных диет и образа жизни или даже возникнуть случайно. Генетически поврежденные митохондрии — это как Саяно-Шушенская ГЭС после аварии, и в клетке, где все это случилось, — энергетический кризис.

Второй фактор, работающий против твоих митохондрий, — это время. Производя энергию для твоего тела, митохондрии изнашиваются. В клетке накапливаются побочные продукты — свободные радикалы, — поражающие как сами митохондрии, так и остальные механизмы клетки. Это и есть одна из сторон старения. Ты думаешь, что твои родители с возрастом собрали целый букет болячек, потому что так уж на роду написано? А ученые теперь знают, где хранится эта запись. И надеются ее стереть.

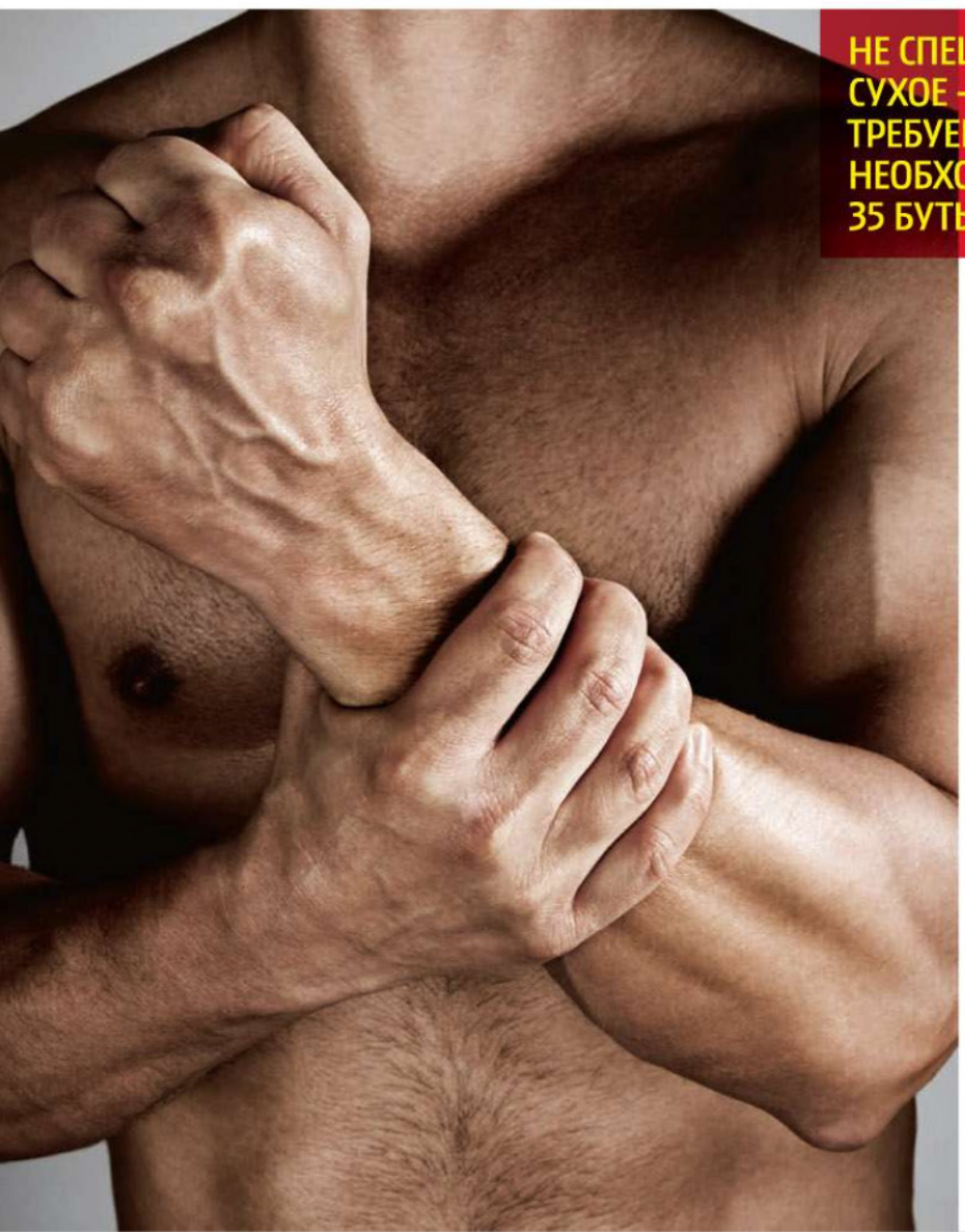
Наиболее определенно связь между состоянием митохондрий и старением была продемонстрирована в 2004 году. Тогда ученые Каролинского института Стокгольма наблюдали за состоянием мышей с поврежденной митохондриальной ДНК. Первые 25 недель (до начала периода зрелости) мыши были в полном порядке, но потом стали появляться признаки преждевременного старения. Все симптомы были налицо: несгибающиеся суставы, дряхлость, проплешины — словно выпускники встретились через полвека после окончания школы. Дикая мышь живет в среднем 100 недель, домашняя или лабораторная — около 150 недель. Эти же все были мертвы уже к 61-й неделе.

Вот почему Дэвид Синклэр ищет возможность генетическим путем поддерживать наши митохондрии в боевой готовности. В данный момент он со своей командой сосредоточил внимание на ферментах, названных сиртуинами, которые, как выяснилось, в случае активации оздоровляют митохондрии и увеличивают запас их мощности.

На практике уже доказано, что этот механизм можно запустить в каждом живом организме. В 2003 году Синклэр обнаружил, что сиртуин SIR2 можно активировать с помощью ресвератрола — антиоксиданта, содержащегося, например, в красном вине. Лабораторные мыши, получавшие большие дозы ресвератрола, не только были здоровее и энергичнее своих собратьев, но и жили в среднем на 30% дольше. (Не спеши налегать на красное сухое — для получения требуемых доз ресвератрола необходимо выпивать по 35 бутылок ежедневно.) А в 2009 году Sirtris Pharmaceuticals — компания, где Синклэр является соучредителем, — объявила о создании вещества, которое в тысячи раз мощнее ресвератрола.

Что все это значит? Если кратко — привлечение огромного интереса к тому, что делает Синклэр и его коллеги. К слову, фармацевтический гигант GlaxoSmithKline так вдохновился достижениями Sirtris Pharmaceuticals, что купил компанию за $720 млн. Дэвид Синклэр верит, что активирующий сиртуины медицинский препарат появится на рынке в ближайшие 10, а может быть, и 5 лет. И в медицине случится небольшой переворот.

"Нам отведено так мало времени на этой земле — всего ничего. И дорогие нам люди рядом не навсегда. Мне хочется это как-то исправить. По-моему, старение — это проклятье человечества, — Синклэр слегка наклоняется ко мне и понижает голос. — А вообще-то это несправедливо, что мыслящие существа знают о своей смертности".



НЕ СПЕШИ НАЛЕГАТЬ НА КРАСНОЕ СУХОЕ — ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ТРЕБУЕМЫХ ДОЗ РЕСВЕРАТРОЛА НЕОБХОДИМО ВЫПИВАТЬ ПО 35 БУТЫЛОК ЕЖЕДНЕВНО

Ты легко увидишь разницу между обычным животным преклонного возраста и тем, кому "прокачали" митохондрии. Синклэр демонстрирует мне ролик, где две мыши бок о бок бегут по мышиным беговым дорожкам. Слева — мышь из группы, которую кормили самым обычным комбикормом. Справа — мышь, которой давали лошадиные дозы ресвератрола. Слева — как будто заядлый курильщик, страдающий ожирением, но решивший принять участие в городском марафоне. Справа — бодро мчащийся вперед спортсмен.

Не все ученые убеждены, что открытия Синклэра — такой уж прорыв в науке. Одни его оппоненты утверждают: мышиные опыты не гарантируют, что ресвератрол будет работать — и безопасно работать — в организме человека. Другие вообще скептически относятся к таким продляющим жизнь эликсирам и говорят, что с точки зрения эволюции люди уже достигли максимального жизненного цикла и нечего вмешиваться.

Синклэр понимает, что большинство препятствий еще впереди, но уверен, что движется в нужную сторону. Правда, те лекарства, над которыми сейчас работает Sirtris Pharmaceuticals, скорее всего, будут выпущены на рынок как средства лечения отдельных специфических болезней — сердца, диабета и даже рака, а не как способ замедлить весь процесс старения. И тому есть причины.

Чтобы лекарство было одобрено американским Управлением контроля качества продуктов и лекарств, производитель должен доказать его измеримый эффект. Для демонстрации влияния препарата на процесс старения потребуется минимум 20 лет. Ни у одной фармацевтической компании нет времени, ресурсов и желания это делать. А если этот препарат к тому же убирает из организма диабет, то это зафиксировать и доказать можно гораздо быстрее.

— Возможно, наша разработка никогда не будет продаваться как антивозрастной препарат, — говорит Синклэр. — Но если он попадет на рынок и результаты окажутся такими же, как в опытах с мышами, то тогда врачами будут одобрены его дальнейшие испытания. И есть надежда, что люди увидят все преимущества его использования.

Среди этих преимуществ — все то, что мы наблюдаем при надлежащей работе митохондрий: избыток энергии, отличная память, снижение риска сбоев сердечно-сосудистой системы или заболевания раком и т.д.

— Иногда я получаю письма, — продолжает Дэвид, — в которых говорится что-нибудь вроде: "Мне 75, я уже почти не могу ходить, меня постоянно мучают боли. В этом состоянии таблетка, продлевающая жизнь, — последняя вещь, которую я хотел бы получить", — он понижает голос. — Мне кажется, они не улавливают главный смысл. Они считают, что мы продлеваем последние годы людей, тогда как мы стремимся увеличить здоровый период их жизни. Как результат — им не придется лишние 10 лет проводить в домах престарелых. Они просто дольше не будут туда попадать.

И тут возникает интригующий вопрос: а как общество в целом отреагирует на подобное лекарство? С одной стороны, у тебя уже не будет возможности уйти на покой в 60. С другой — появится больше времени, чтобы наслаждаться тем, что ты любишь, и шанс увидеть, как вырастут твои правнуки.

А если копнуть глубже, то окажется, что все стороны твоей жизни будут затронуты этими изменениями. В мире, где 95 лет заменят 65, а 65 — 40, перестанем ли мы ходить в школу в 17 — или обучение продлится еще с десяток лет? Или мы будем получать несколько образований и две успешные карьеры за жизнь станут обычным делом? А брак? Захочет ли большинство из нас жениться до 30? И будет единственная и неповторимая жена оставаться таковой на протяжении жизни? Или после 50 лет срок "брачной годности" истечет и мы станем искать другого партнера? Здорово, что митохондрии дают нам энергию, — она нам понадобится.

В МИРЕ, ГДЕ 95 ЛЕТ ЗАМЕНЯТ 65, А 65 — 40, ПЕРЕСТАНЕМ ЛИ МЫ ХОДИТЬ В ШКОЛУ В 17 — ИЛИ ОБУЧЕНИЕ ПРОДЛИТСЯ ЕЩЕ С ДЕСЯТОК ЛЕТ?

Несмотря на все недавние успехи, Рокко Балдели не окончательно выздоровел — и он об этом знает. Он говорит, что спит в два раза больше, чем раньше, и ежедневно принимает свой медицинский коктейль, чтобы бороться с недугом. Его будущее в спорте также неясно: контракт с Tampa Bay Rays закончился, и сейчас он свободный игрок.

— Я не думаю, что состояние моего здоровья изменится, — сказал он недавно спортивному комментатору.

Но он продолжает надеяться. Ведь Синклэр и его команда постоянно изучают действие своего препарата на различные типы заболеваний, включая и митохондриальную миопатию. Результаты пока неочевидны, но многое свидетельствует о том, что ученые на верном пути. ■

ФОТО: OLAF BLECKER

Участь суши

НЕОБЪЯСНИМАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ ЯПОНСКОЙ КУХНИ В РОССИИ ЗАСТАВИЛА ИВАНА ГЛУШКОВА ПРОБЕЖАТЬСЯ ПО ДЕСЯТКУ РЕСТОРАНОВ ОТ ТОКИО ДО МОСКВЫ И ВЫЯСНИТЬ, ЧЕМ НАСТОЯЩАЯ ЕДА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ТОЙ, КОТОРУЮ ПОДАЮТ В НАШИХ ТАК НАЗЫВАЕМЫХ СУШИ-БАРАХ.

УМОМ РОССИЮ НЕ ПОНЯТЬ. В ЧАСТНОСТИ, СОВЕРШЕННО не понять, почему Россия так старается понять умами. Это, если кто не знает, пятый (наряду с горьким, соленым, сладким и кислым) фундаментальный вкус еды, вкус глутамата натрия — отличительная особенность японской и многих других азиатских кухонь.

"СУШИ! И ХРЕНОВУХА!" — пугал прохожих несколько лет назад замогильный голос из динамиков сети каких-то псевдорусских кафе в центре Москвы. Все так — чуть ли не в любом заведении нашей страны, от кафе для дальнобойщиков до сауны с девочками, вам подадут пресловутые рисовые колобки с сырой рыбой.

Все это полнейшая профанация. В местностях за тысячи километров от моря просто не может быть свежайшей рыбы, а другую в настоящих суши не используют. Лучшие суши-бары Токио, для сравнения, размещаются на рыбном рынке Цукидзи; местные блюда за пять часов до встречи с едоком еще безмятежно бороздили Тихий океан (в одном из таких баров корреспонденту МН подали креветку, которая дрыгала ногами). К тому же в большинстве российских ресторанов действительно экзотическую японскую пищу адаптируют под наши вкусы. В меню тебя ждут "роллы "Москва" с копченой селедкой", "Рисбургер темпура" и прочие "корбаски с картоферем".

ЭТА ИМИТАЦИЯ ИМЕЕТ МАЛО ОБЩЕГО с настоящей японской едой. Как и любая национальная кухня, японская отражает климат, природные условия и народные традиции.

Во-первых, гористый рельеф страны. Минимум свободных площадей привел к тому, что в традиционном рационе японцев мало мяса и совсем нет молока и молочных продуктов — животных просто негде пасти. Роллы "Филадельфия" с мягким сыром и "Калифорния" с майонезом — на самом деле американские блюда, плоды бушевавшей в США в 80-е моды на все японское. К тому же распространенный в Японии буддизм призывает своих последователей быть вегетарианцами. Вся пригодная для сельского хозяйства земля засеяна рисом, чаем и овощами.

Во-вторых, идеология жизни в гармонии с природой воплотилась не только во всевозможных садах камней, но и в кулинарных традициях. В отличие от соседей по Азии, для которых характерны сложные процедуры приготовления и обилие специй, изменяющие вкус исходного продукта до неузнаваемости, японская кухня — синоним простоты. Минимум термической обработки (масса блюд и вовсе сырые), минимум специй, маленькие порции, зато большой выбор.

В-третьих, вековая изоляция. До 1854 года Япония была закрыта для внешнего мира и наоборот. Кофе, картошку и даже большинство сортов столь популярной ныне лапши до этого момента японцы не знали. "Мидори сарада" из помидоров и болгарского перца, встречающийся в меню московских ресторанов, — это подделка.

Наконец, в-четвертых, — общеазиатская традиция есть вообще любую органику. Губки, морские звезды, медузы, всевозможные водоросли и древесные грибы уминаются японцами за милую душу.

СЫРАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ — ЭТО ЕЩЕ не вся японская кухня. Популярность даров моря на всей территории островного государства пошла вверх лишь после переезда столицы в приморский Токио. А до того в глубине страны, в том числе в столичном Киото, ели преимущественно рис, сою и продукты из нее, овощи, фасоль. Из водной пищи — пресноводного угря и сушеные водоросли. Пресловутые суши исторически — куски сквашенной рисовым уксусом рыбы. Сырую рыбу с рисом придумали есть лишь в XIX веке в Токио, как фаст-фуд.

В повседневном рационе современного японского труженика, хоть уборщика, хоть офисного клерка, центральное место занимает лапша. В любом городе навалом маленьких, на пару столиков, забегаловок, где за считанные секунды тебе приготовят огромную миску лапши, с бульоном или без, с мясом, курицей, рыбой, креветками и прочими овощами. Есть ее надо с шумным бульканием, запивая чаем, пивом и саке одновременно. Нередко стол в таком заведении и вовсе один и общий. Никакого "дизайна" и "концепции" — просто место, где едят и пьют. Пьют, надо сказать, в Японии много — особенно на фоне трезвого в целом Востока.

Соперничает по популярности с лапшой онигири. Изначально — это аналог нашего русского узелка, в котором румяная жена носила косарю обед в поле. Рисовый колобок с начинкой — квашеными бобами, тофу, овощами, сырой рыбой, — завернутый в лист водорослей нори или салат. В Японии существуют магазины, торгующие исключительно такими "пирожками". Онигири — не суши. В суши рис — соленый и с уксусом, в онигири — просто отварной.

ТРЕТИЙ КРАЕУГОЛЬНЫЙ КАМЕНЬ НАСТОЯЩЕЙ японской кухни — бенто. Это не блюдо, а способ подачи и упаковки еды — коробка со множеством заполненных всякой вкуснятиной отделений. Уходя

WWW.MHEALTH.RU MH

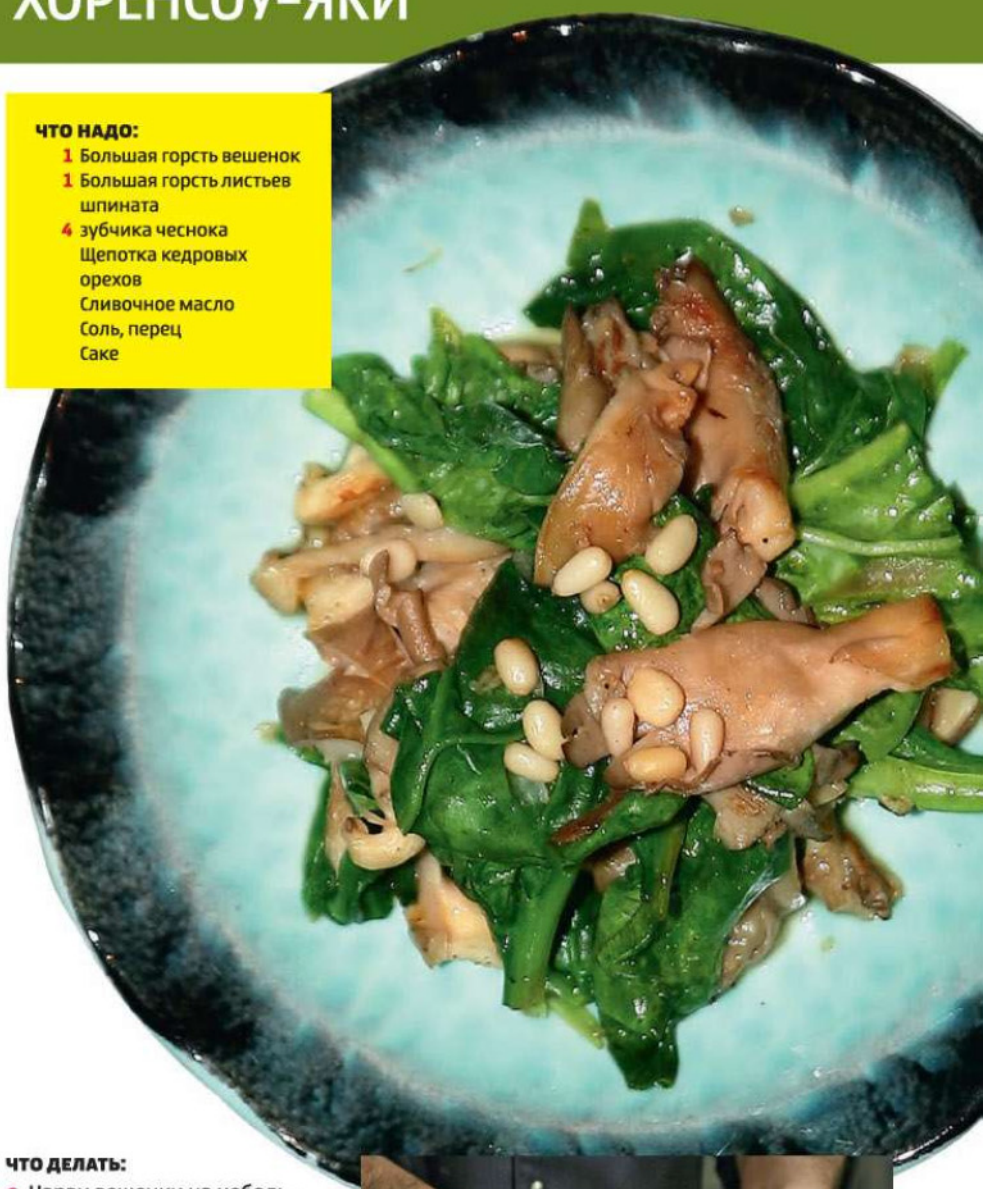
на работу, отправляясь в путешествие, японец берет с собой бенто. В самом большом отделении, разумеется, вареный рис. В других, поменьше, разные к нему добавки. Автору этих строк, дабы не обидеть гостеприимных хозяев, пришлось с видом полнейшего удовлетворения умять бенто с морскими губками, водорослями и какими-то резиновыми черными шариками.

Несмотря на это разнообразие, в Японии практически нет традиционных десертов, если не считать бобового мармелада и фруктов, особенно бесчисленных сортов цитрусовых. Все, что предлагают на десерт в наших японских ресторанах, — лишь фантазия поваров на японскую тему.

Маленькие, но разнообразные порции, богатые йодом водоросли, свежайшая рыба, почти ничего жирного и жареного — неудивительно, что японцы ставят рекорды по долгожительству и стройности. Чего мы и тебе желаем.

По нашей просьбе Бан-сан приготовил настоящий обед современного японца. Без дорогой и труднодоступной свежей рыбы (исключение — довольно сносно хранящийся копченый угорь), состоящий из простых в приготовлении (даже в российских условиях) блюд.

ХОРЕНСОУ-ЯКИ



ЧТО НАДО:

- 1 Большая горсть вешенок
- 1 Большая горсть листьев шпината
- 4 зубчика чеснока
- Щепотка кедровых орехов
- Сливочное масло
- Соль, перец
- Саке

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Нарви вешенки на небольшие куски вдоль волокон. Надо именно рвать, а не резать — это принципиально.
- Чеснок мелко-мелко нарежь и обжаривай на сливочном масле полминуты. Следом кидай вешенки и плесни саке. Жарь еще минуту.
- Теперь кидай шпинат, посоли-поперчи и тут же снимай с огня — шпинат должен быть практически сырым, он прогреется потом от тепла других продуктов.
- Раскладывай по тарелкам, посыпь каждую порцию орехами и подавай теплым.

ЧАВАН-МУШИ

ЧТО НАДО:

- **2** яйца
- **½** куриного филе
- **2** свежие (на худой конец замороженные) креветки
- **2** гриба шиитаке (ищи в ближайшем крупном супермаркете)
- **5** веточек салата фризе (фриссе)
- **100** мл бульона даши

ЧТО ДЕЛАТЬ:

● Если хочешь, чтобы все было по-настоящему, — придется варить бульон даши. Для этого купи водоросли комбу и пакет стружки тунца. Что это такое — читай в разделе "Список покупок". Палку комбу протри влажной салфеткой, залей 1,5 л воды, дай настояться 10 минут и ставь на средний огонь. Когда вода начнет закипать, вынимай комбу и клади стружку тунца.

● Сними пену и убавь огонь до минимума. Вари, пока стружка не опустится на дно. Сними с огня и процеди. Готовый бульон хранится в холодильнике 3 дня. Если делать все это невыносимо — не делай, но из еды улетучится тот самый характерный для японской еды вкус умами.

● Теперь обжарь курицу и креветки до полуготовности. Курицу разрежь на две части. Возьми две небольшие пиалы или чашечки и положи в каждую по грибу, куску курицы, креветке и по паре-тройке веточек салата.

● Разбей яйца в миску, туда же добавь 100 мл бульона, тщательно взбей до полной однородности, процеди через сито и разлей по чашечкам. На худой конец замени бульон соевым соусом, но это будет уже не так вкусно. Поставь чашечки на 10 минут в пароварку. Готово.

Список покупок

Ингредиенты, без которых тебе будет тяжело готовить дома. Ищи их в супермаркетах и специализированных магазинах.

1. *Паста мисо*

Паста из ферментированных соевых бобов. Богатая протеином основа одноименного супа, без которого проходит редкая японская трапеза. Смешай пасту с горячей (но не кипящей) водой, добавь тофу, грибы, овощи.

2. *Стружка тунца*

Ключевой ингредиент множества японских соусов и бульонов. Протеин и омега-3 — все как мы любим.

3. *Мирин*

Сладкое рисовое вино, которое не пьют, а используют в готовке. Придает характерную азиатскую сладость соусу в Японии. Используй его с той же целью и не обязательно только с японскими блюдами.

4. *Водоросли*

Продаются сушеными, в пакетах. Лапшеподобные вакаме — для супа и салата, листы нори — для суши и роллов, толстые соленые палки комбу (вместе со стружкой тунца) — для соусов и бульонов. Их можно и так грызть, как семечки, очень полезно.

ГЮНИКУ-ЯКИ-УДОН

ЧТО НАДО:

- **200** г лапши удон или другой азиатской лапши на твой вкус
- **200** г свежей капусты
- **½** сладкого перца
- **100** г консервированных ростков бобов мунг (несмотря на страшное название, они продаются во многих супермаркетах)
- **1** говяжий стейк (размером с ладонь)
- Рафинированное растительное масло, соевый соус

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Заранее отвари лапшу. Удон, собу, рамен или, прости господи, спагетти — не принципиально.
- Нарежь мясо, капусту и перец тонкой соломкой. Нагрей на сковородке на сильном огне масло и обжарь мясо. Едва начнет темнеть — кидай овощи. Все постоянно энергично помешивай.
- Еще через минуту добавляй лапшу, сбрызни соевым соусом, еще раз как следует перемешай и подавай. Кстати, если не знаешь, куда девать лишний бульон из предыдущего рецепта — можешь залить им обжаренное мясо с лапшой и добавить соевый соус. Будет очень в духе дешевой японской забегаловки.

Японский кулинарный словарь

Йокан
Одна из немногих аутентичных японских сладостей. Плотное слабосладкое желе, сделанное из бобовой пасты, ароматизированное зеленым чаем, хурмой и соком бесчисленных японских цитрусовых.

Лапша
Существует несколько ее разновидностей. Самая молодая и самая популярная — рамен, тонкая пшеничная лапша родом из Китая. Знакомый нам лагман — родственник рамена и однокоренное слово. Из пшеницы готовятся также толстая лапша удон и очень тонкая сомен. Коричневатая соба делается из гречневой муки, а тонкая желеподобная прозрачная ширатаки — из корня растения под названием аморфофаллус коньяк.

Саке
Главный японский напиток называют и рисовой водкой, и рисовым вином, что в корне неверно. По идее, саке — это крепкое рисовое пиво. Кстати, пить его горячим необязательно, а дорогие сорта и вовсе подают только холодными.

Темпура
Блюда в кляре, приготовленные во фритюре. Темпура куда здоровее своих европейских аналогов. Хороший повар должен уметь готовить темпуру так, чтобы кляр прожаривался и хрустел, а сам продукт внутри кляра практически не нагревался.

Теппан
Жаровня, накрытая стальным листом, что-то вроде огромной сковороды, на которой в присутствии гостей повар готовит для них угощение — рыбу, мясо, овощи и рис с соусом и яйцом. Блюда, приготовленные на теппане, называются "теппаньяки".

Терияки
По-хорошему, это не знаменитый японский маринад из соевого соуса, сахара и рисового вина мирин, в котором рыбу-мясо вымачивают и которым еду смазывают в процессе приготовления. Это само блюдо, приготовленное на гриле (по-японски "яки") с этим соусом (по-японски "тери"). Но за пределами Японии слово "терияки" закрепилось именно за этим сладким густым соусом.

Умешу
Этот напиток называют сливовым вином, что опять-таки неверно. Умешу — это ликер (настоянная на сливах уме с сахаром водка шочу).

Цукемоно
Маринованные овощи и фрукты. Это, конечно, известный многим тонко нарезанный имбирь гари, который принято есть между разными блюдами, чтобы не смешивать вкусы. А также маринованные японские сливы уме, огурцы, капуста, редька дайкон.

Шочу
А вот это действительно водка. Из риса, ячменя или картошки, крепостью от 25 до 35%. Шочу часто продают не в бутылках, а в пакетах типа молочных.

СУТЬ САМУРАЯ

В автосалоне отличить японское от неяпонского просто: ищи эмблему Suzuki и будь уверен — это настоящий продукт. А вот и список его истино японских качеств:

Он маленький гигант
Японцы лучше всех умеют пользоваться небольшим пространством: посмотри на размеры их страны. Внешне небольшой, Swift внутри предложит достаточно места, чтобы ты и 4 твоих друга (или подруги) с комфортом добрались куда вздумается.

У него гены долгожителя
Японцы живут дольше всех, и машин из Страны восходящего солнца это тоже касается. Гарантия на Swift — это 3 года или 100 000 км, но и после этого он, как истинно японский продукт, готов пахать годами.

В нем техника будущего
Сила Японии — это огромное уважение к традициям и потрясающее умение делать сегодня технику будущего. За плечами Suzuki 101 год истории, внутри Swift — самые передовые технологии компании. Эту гремучую смесь стоит попробовать!

Он как японские палочки
Swift — это более точный, чем европейские аналоги, инструмент. Чуткий руль, азартные реакции и задор — вот почему за рулем ты будешь улыбаться снова и снова.

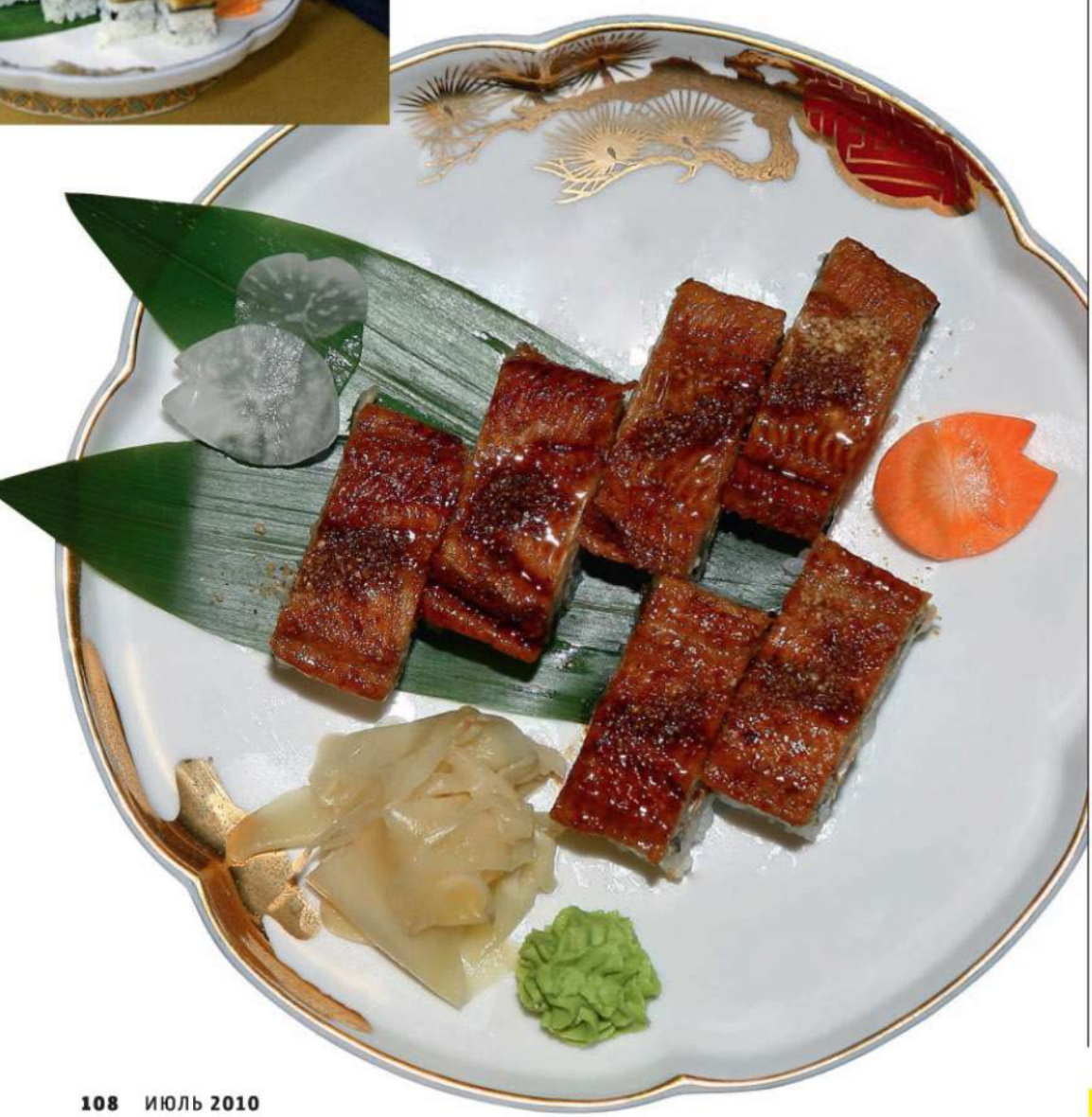
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

БАТЕРА

ЧТО НАДО:
200 г риса
100 г копченого угря
2 листа водорослей нори
Молотые семена кунжута

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Это подобие слоеного пирога делается в специальной форме, но можно использовать и обычную формочку для печений — даже в виде зайчика. Главное, чтобы в нее (или в несколько таких формочек) влезла вся вышеперечисленная еда.
- Отвари рис, чтобы он был клейким. Для этого его нужно предварительно промыть и замочить на полчаса в холодной воде, потом залить свежей холодной водой (ее по объему должно быть в 1,5 раза больше, чем риса) и варить 20 минут, пока вода полностью не впитается. Выключить огонь, плотно закрыть крышкой и подержать еще минут 20.
- Добавь столовую ложку уксуса — лучше, конечно, рисового. Охлади рис.
- Выложи в формочку немного риса, сверху лист нори, потом еще риса и сверху кусок угря. Он обычно продается в густом соусе — этим соусом нужно полить угря, затем посыпать кунжутом.
- Аккуратно вынь конструкцию из формы, разрежь на кубики и подавай как суши — с соевым соусом, васаби и имбирем.



Японский этикет

Как принято вести себя в настоящем токийском суши-баре.

1.

"Суши" или "суси"? И так и так. Японский звук, используемый в этом слове, звучит как очень мягкое "ш", почти "с". Говори, как тебе больше нравится.

2.

Садись у бара, где ты можешь следить за работой повара, а не в зале. Так ты демонстрируешь интерес к работе суши-шефа, и он должен отплатить тебе взаимностью.

3.

Принесенным полотенцем положено вытирать руки — и только. Вытирать лицо и ноги им не принято.

4.

Палочки не принято тереть друг о друга и категорически нельзя втыкать их в еду — это воспринимается как намек на похоронную церемонию.

5.

Цвет имбиря — лучший индикатор качества ресторана. Он должен быть натурального, кремово-белого цвета. Розовый имбирь — дешевый малокачественный аналог. ■

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O, PHOTOXPRESS., RUSSIAN LOOK

ИМПУЛЬС | №3

8 ФАКТОВ, КОТОРЫМИ МОЖНО УДИВИТЬ СОБЕСЕДНИКА

1055
РАКЕТОК СЛОМАЛ ЗА СВОЮ КАРЬЕРУ МАРАТ САФИН

60 М
ЧЕЛОВЕК С НОРМАЛЬНЫМ ЗРЕНИЕМ СПОСОБЕН ЧЕТКО ВИДЕТЬ ПРЕДМЕТЫ НА ТАКОМ РАССТОЯНИИ

$1 000 000 000
В ЭТОМ ГОДУ СОСТАВИТ ЧИСТЫЙ ЗАРАБОТОК FIFA ОТ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ В ЮЖНОЙ АФРИКЕ

В 1960 ГОДУ В США БЫЛО ОКОЛО 4000 ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ В ВОЗРАСТЕ 100 ЛЕТ И СТАРШЕ, СЕЙЧАС ИХ
55 000

96
ПРОЦЕНТОВ ВЗРОСЛЫХ ШВЕЙЦАРЦЕВ (БОЛЬШЕ ВСЕХ В МИРЕ) ЛЮБЯТ МАСТУРБИРОВАТЬ. МЕНЬШЕ ВСЕХ НИГЕРИЙЦЫ – 30%

20 ЧЕЛОВЕК
ПРИМЕРНО СТОЛЬКО В ГОД ТРАВЯТСЯ ЯДОВИТОЙ РЫБОЙ ФУГУ

ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД
ПОКАЗАН ЛЮДЯМ С БОЛЬНОЙ ПЕЧЕНЬЮ, ОН БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЕТ НА КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ ПЕЧЕНИ

50
УБИЙСТВ В ДЕНЬ ПРОИСХОДИТ В ЮЖНОЙ АФРИКЕ, ГДЕ СЕЙЧАС ПРОХОДИТ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ

МН ПРИКЛ

ПЛАНЫ НА ЛЕТО

Ты, конечно, умеешь ездить на велосипеде, любишь попинать мячик во дворе, пару раз плавал наперегонки... А теперь узнай, как делать это по-настоящему круто! 20 профессионалов в различных видах летних игр — от аквабайка до фрисби — рассказывают тебе, как не прожить это лето зря.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ, КСЕНИЯ МУРАШОВА

ЮЧЕНИЕ

ОЛЕГ АНДРУСЕНКО
хозяин магазина-мастерской "Циклистъ"

СЕМЬ НЕПРЕЛОЖНЫХ ЗАКОНОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО МЕГАПОЛИСУ:

1. Будь внимателен! Нужно уметь прогнозировать ситуацию на дороге. Дверь машины может открыться перед самым носом, и никакие тормоза не помогут. Держи дистанцию и всегда оставляй себе возможность для маневра.
2. Спереди и сзади на велосипеде обязательно должны быть фонари. Не забывай включать их в темное время суток. Предупреждая твой вопрос: катафотов — не хватит.
3. Одевайся в яркую одежду: твоя задача — быть максимально заметным на дороге. Не пренебрегай шлемом и хотя бы минимальной защитой.
4. Пользуйся очками, предохраняющими глаза от пыли и грязи. На хорошей скорости мелкая соринка в глазу может обернуться большой аварией.
5. Передвигаясь в потоке машин, держись средней полосы. Левая идет слишком быстро, а в правой вообще бардак — автобусные остановки, повороты, парковки.
6. Если вы едете вдвоем, никогда не двигайтесь параллельно в разных полосах. Увидев одного из велосипедистов, водитель может дернуть машину в сторону, как бы от греха подальше, а там — второй.
7. Всегда имей при себе запасную камеру, набор ключей, переходник под автониппель, чтобы можно было взять насос у автомобилистов, и, конечно, паспорт или его копию с указанием твоей группы крови. На самый крайний случай.

МАТЕРИАЛЫ
Линза должна быть сделана из закаленного стекла (пластик быстро царапается и запотевает); юбка (часть маски, прилегающая к лицу), из мягкого, а не жесткого силикона или, не дай бог, резины.

ПОСАДКА
Приложи маску к лицу, убедившись, что юбка нигде не замялась, не зажала волосы или ремешок (последний пока вообще не трогай). Нижняя часть юбки не должна перекрывать верхнюю губу, верхняя — залезать на линию волос.

ГЕРМЕТИЧНОСТЬ
Вдохни глубоко через нос и отпусти маску. Она должна остаться у тебя на лице. Задержи дыхание. Если маска отвалилась, значит, пропускает воздух. Пропустит и воду. Пробуй другую.

ИМИТАЦИЯ ДЫХАНИЯ
Сделай губы так, будто держишь во рту загубник аквалангa. Маска должна по-прежнему плотно сидеть на лице. Без поддержки со стороны ремешка!

РАБОЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ
Натяни на голову ремешок. Он должен проходить прямо над ушами, давя на них не более, чем дужки солнцезащитных очков.

ИМИТАЦИЯ ДАВЛЕНИЯ
Снова вдохни через нос, еще сильнее. Если маска больно жмет на кончик носа или переносицу, лучше от нее (маски, не переносицы) отказаться. Вода усилит это давление в десятки раз.

ДАЙВИНГ

НИКОЛАС МАКЛАРЕН
инструктор PADI, эксперт по дайвингу портала about.com

Многие дайв-центры просят студентов приносить на занятия собственные маски. И правильно: прокатный инвентарь никогда не сядет идеально на твое уникальное лицо. Соберешься обзавестись инвентарем, вот тебе инструкция.

ПРОДУВКА
Убедись, что ты без проблем можешь зажать нос рукой и продуть уши.

ВНУТРЕННИЙ ОБЪЕМ
Из двух одинаково хорошо сидящих масок выбери ту, в которой пространство между линзой и лицом будет минимальным. Такую проще очистить от воды.

ОБЗОР
Посмотри во всех направлениях. Если поле зрения тебя устраивает, можешь смело шагать на кассу прямо в маске.

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ
ГИДРА СЕНСИТИВ
УСПОКАИВАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНУЮ КОЖУ
4 УКРЕПЛЯЮЩИХ МИНЕРАЛА — Ca Mg Mn Cu
«ОГНЕТУШИТЕЛЬ» – ПРОТИВ ЖЖЕНИЯ, ПРОТИВ ПОКРАСНЕНИЯ
НЕ СОДЕРЖИТ СПИРТА – НЕЖИРНЫЙ

Реклама

L'ORÉAL PARIS men expert
ДЕЙСТВУЕТ И ПОБЕЖДАЕТ

СЕРФИНГ

1 Выполняя физические упражнения, я использую только вес собственного тела и не позволяю себе просыпаться с болью в мышцах. Мне не хотелось бы, входя в воду, чувствовать себя скованным и усталым.

2 Первое, что я беру с собой, уезжая далеко от океана, — фитбол. Он позволяет мне поддерживать форму даже во время путешествий. Каждый день я начинаю с интенсивной тренировки на 20 минут. Скручивания, отжимания и гиперэкстензии на фитболе плюс классические выпады вперед — вот все, что мне нужно.

3 Тренируясь в воде, я фокусируюсь на одном конкретном действии, стараясь усовершенствовать именно его. Это могут быть повороты или даже базовые элементы типа подныриваний уткой. Важно, чтобы всякий раз, выходя на берег, я чувствовал, что стал чуточку лучше.

4 Если погодные условия не представляют опасности, попробуй обойтись без страховочной веревки (соединяет доску с ногой серфера. — *МН*). Это заставит тебя лучше держать равновесие. Заодно и поплаваешь чуть больше обычного, для кардиотренировки.

5 Плавай, лежа на доске, всякий раз, когда тебе представляется такая возможность. Если нет волны, если я на реке или озере, я тренируюсь так: 50 м спринтом в одну сторону, в расслабленном темпе — в другую. Всего — 10 кругов.

МИК ФЭННИНГ
чемпион мира по серфингу-2009

СТРИТБОЛ

МИХАИЛ ГЮНТЕР
к. м. с., двукратный чемпион мира по стритболу

Стритбол — уличный вид спорта. А все, что происходит на улице, в какой-то степени тусовка. Естественно, у нас есть свои неписаные правила поведения на площадке — не пить, не курить, не ругаться — и определенный дресс-код, в котором главное — кроссовки.

Конечно, никто тебе не запретит играть в любимых "тимберлендах", классике с острым мысом, каких-нибудь Abibas или Rebobok. Но выглядеть ты будешь смешно. А вот если ты придешь на площадку в кроссовках Air Jordan — это респект! У кого крутые кроссы, тот свой чувак.

Не могу сказать, что все "джорданы" так уж хороши. Но у каждых своя фишка, своя история. Я, например, играю в Air Jordan XI. Это культовая модель сезона'95-96, когда Майкл Джордан вернулся в баскетбол и "Чикаго Буллз" выиграли рекордное количество игр сезона — 72 из 80. В таких же кроссах он, кстати, снимался в фильме Space Jam.

Есть раритетные модели кроссовок, в которых вообще не играют. Потому что 5-6 игр на асфальте — и от них ничего не останется, а ты за них, скажем, $600 отдал. Так что если брать не для тусовки, а для игры, то лучше обращать внимание на удобство и практичность.

Очень важно, чтобы кроссовки держали стопу, поскольку травму получить на улице — дело серьезное. Не во дворе больницы играем. Я обычно еще и дополнительно укрепляю голеностоп специальным ленточным пластырем — тейпом. Сверху — плотные носки, кроссовки, и шнурки посильнее затянуть.

ПЕЙНТБОЛ

МАКСИМ ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ

м. с. по пейнтболу, старший тренер команды "Русский Легион", чемпиона мира 2006-2009 гг.

● Герои-одиночки встречаются только в кино. Для игры в пейнтбол тебе потребуется напарник. Ты прикрываешь его, он прикрывает тебя.

● Разбегитесь шире противника и ведите перекрестный огонь. Общаться на расстоянии можно как криками, так и с помощью заранее оговоренных сигналов.

● Самая распространенная ошибка: "Ты берешь одного, а я — второго". Шансы победить в схватке "один на один" вдвое ниже, чем при раскладе "двое на одного". Договоритесь заранее, кого из противников убирать первым, и действуйте быстро.

● У тебя есть 2 секунды на то, чтобы высунуть голову из укрытия и осмотреться. "Раз" — противник тебя засек, "два" — прицелился, "три" — пустил очередь. На "три" тебя уже не должно быть на линии огня.

● Пейнтбольный маркер не снайперская винтовка. Не пытайся попасть в противника одним точным выстрелом. Стреляй постоянно! Пусть противнику будет страшно...

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ
ГИДРА ЭНЕРГЕТИК
ЭНЕРГИЯ ПРОТИВ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ
«ЛЕДЯНОЙ» ЭФФЕКТ
НЕЖИРНАЯ ТЕКСТУРА - НЕЛИПКИЙ

L'ORÉAL
PARIS
men expert
ДЕЙСТВУЕТ И ПОБЕЖДАЕТ

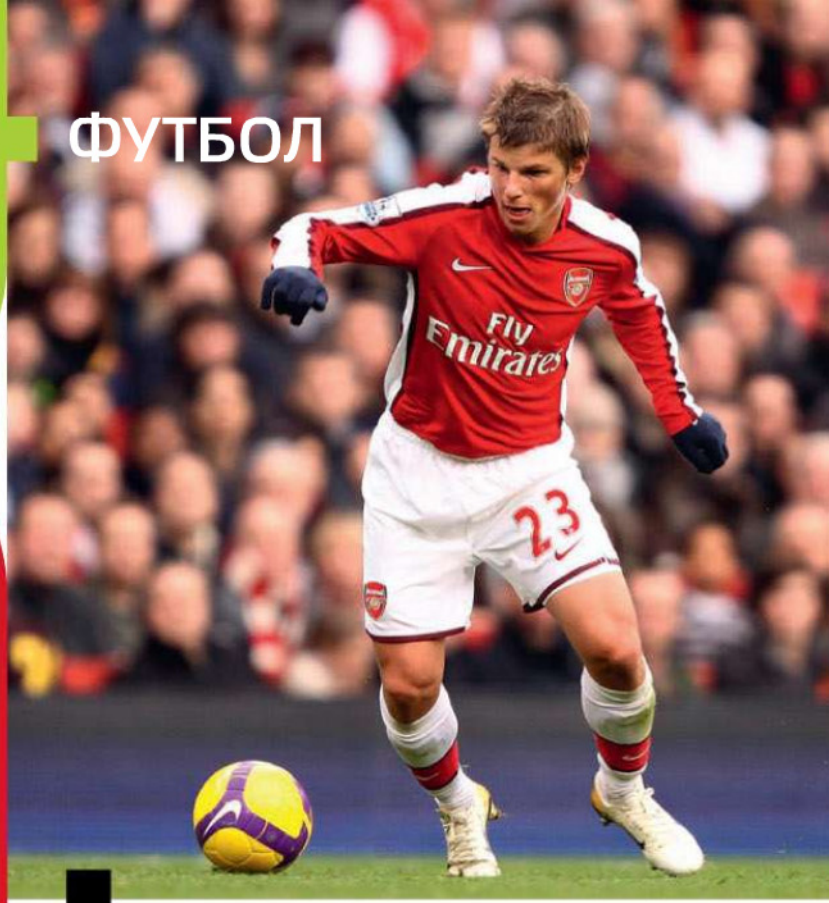
ПЛАВАНИЕ В ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

ВАДИМ ЛИСОВОЙ

к. м. с. по плаванию, чемпион Украины-2007 в категории "Мастерс"

- **Хочешь проплыть от берега А до берега Б, помни: главное в долгих заплывах — не сила и скорость, а умение держать постоянный темп на всей дистанции.**
- **В заплывах наперегонки побеждает тот, кто правильно выстроил тактику. Самая простая хитрость — идти прямо в ногах у лидера, на дистанции всего 1-1,5 м. Видел, как за катером вода бурлит и создает течение? Так и за пловцом образуется поток, который сам несет тебя к цели, — плыть в этом потоке на 30% легче, чем самому его создавать.**
- **Не пренебрегай и внешним видом. Видна над водой бывает, правда, только голова. Вот на нее-то и надо надеть шапочку поярче. В первую очередь, чтобы тебя заметили. Например, спасатели.**
- **Любой марафон — это потеря жидкости через пот и дыхание. Просто на пловцах пота не видно. Отсюда и основной закон — пить достаточное количество жидкости перед заплывом и после него, чтобы избежать обезвоживания. Подойдут вода, изотоник, сок или другой высокоуглеводный напиток.**
- **Тем, кто хочет сбросить лишние килограммы и подсушиться, рекомендую плавать натощак не менее часа 3-4 раза в неделю. Основное время тренировки при этом нужно уделять аэробным низкоинтенсивным нагрузкам, проплывая вольным стилем от 2 до 5 км без остановки.**

ФУТБОЛ



АНДРЕЙ АРШАВИН

форвард сборной России по футболу

У меня есть свой проверенный метод, как бить пенальти. Если удар ответственный и ты волнуешься, нужно просто выбрать угол и ударить сильно. Не смотреть на вратаря, не думать о разбеге. Нужно выбрать угол — правый или левый. А затем перевести внимание на мяч, сфокусироваться на ударе и хорошенько так влупить. Если начнешь мудрить, сам себя перехитришь. Лучше наверняка.

МАКСИМ СМИРНОВ

м. с., победитель командного чемпионата России-1998, чемпион Москвы-2007

ПИНГ-ПОНГ

АКВАБАЙК

КАРЕН САРКИСЯН

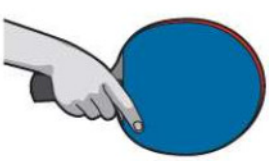
м. с. м. к., заслуженный тренер, неоднократный чемпион России

У спортсменов есть такое суеверие: если перед стартом кто-то чужой садится на твой гидроцикл, фотографируется с ним, надевает твой шлем или перчатки — это к аварии. Конечно, это правило сложно отнести к аквабайкам, которые сдают в прокат на пляжах. Тут, чтобы не сломать машину и не поломаться самому, нужно придерживаться следующих инструкций.

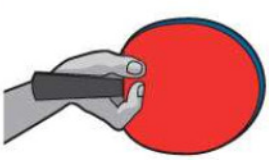
1. Не заезжать в зоны, где воды меньше, чем по колено (50 см). Это позволит избежать попадания в водомет песка, мелких камней и мусора, оседающего на дне.
2. Не забывать про технику безопасности. Страховочная чека должна быть пристегнута к пилоту, а на самом пилоте непременно должен быть спасательный жилет.
3. Помнить, что у гидроцикла нет тормозов, и рассчитывать остановочный путь заранее.
4. Не опускать ноги в воду. Это не поможет аквабайку совершить поворот. В запале ты представишь, что вода — как асфальт и твоя нога станет точкой опоры. А под ногой — бездна... Это движение приведет к секундной дискоординации, что на скорости 80 км/ч часто ведет к авариям.

Очень важно взять ракетку правильно. Держать ее нужно не всей кистью, а в основном двумя пальцами, расположенными у основания рабочей поверхности ракетки: указательным с одной стороны, большим — с другой. Остальные пальцы не фиксируют судорожно, а мягко обхватывают ручку. При этом ракетка должна быть как бы продолжением руки, лежать с ней в одной плоскости, не отклоняться ни вправо, ни влево. Это классический "европейский" хват. Есть еще и "азиатский" — "пером", когда ракетку держат в кольце между большим и указательным пальцами. Какой из них лучше, сказать нельзя. В первой десятке сильнейших игроков мира есть как "перовики", так и "европейцы", многие из которых, кстати, азиаты.

ЕВРОПЕЙСКИЙ ХВАТ



АЗИАТСКИЙ ХВАТ



БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ
УВЛАЖНЕНИЕ 24 ЧАСА
ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ И СУХОЙ КОЖИ
КЕРАМИДЫ 5
24Ч УВЛАЖНЕНИЕ
УСПОКАИВАЕТ, ВОССТАНАВЛИВАЕТ, НАПОЛНЯЕТ СИЛОЙ
НЕ СОДЕРЖИТ СПИРТА — НЕЖИРНЫЙ

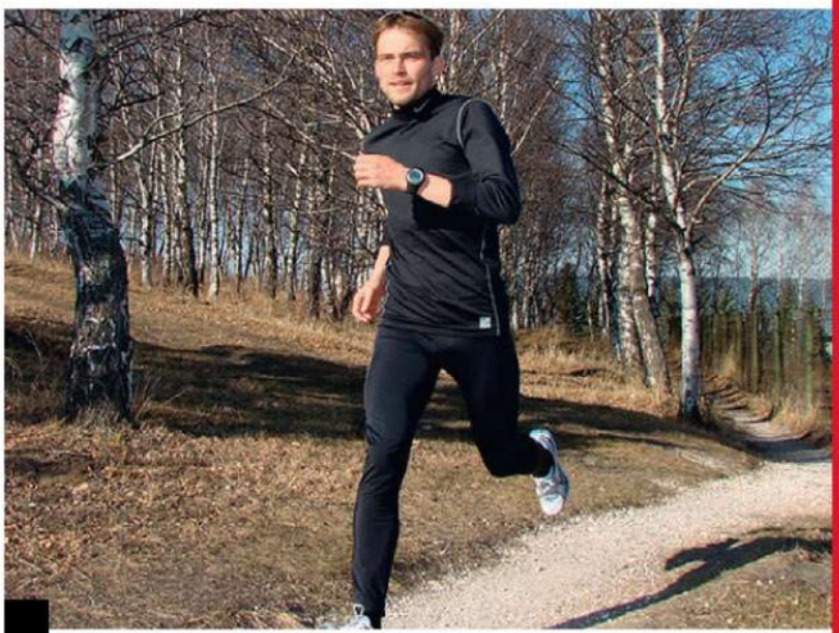
L'ORÉAL
PARIS
men expert
ДЕЙСТВУЕТ И ПОБЕЖДАЕТ

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Многие думают, что чемпион по спортивному ориентированию в принципе не может заблудиться в лесу. Это не так — я могу. Но выбраться мне будет легче, поскольку я знаю главное правило — не надо паниковать.

Чтобы побороть панику, надо отвлечься от мысли, что ты совсем пропал. Самый простой вариант — песни орать. К тому же есть шанс, что тебя услышат. Расслабься: хуже, скорее всего, уже не будет.

Первые полчаса с тех пор, как понял, что потерялся, пытайся вернуться обратно. Той же тропой, по своим же следам. Не получилось в означенное время — иди на юг, там теплее. Или на запад — за солнцем. Или на восток, постоянно держа солнце за плечами. Встретил высоковольтную линию — иди по ней. В любом случае двигаться нужно в каком-то одном направлении, чтобы не ходить кругами. Обязательно выйдешь к какой-нибудь дороге или поселку.



АНДРЕЙ ХРАМОВ
з. м. с., пятикратный чемпион мира по спортивному ориентированию

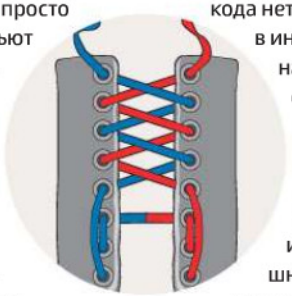
ФУТБЭГ

ПАВЕЛ МОТОРОВ
чемпион России по футбэг-фристайлу, победитель турнира Russian Footbag Open'09

Футбэг часто путают с соксом. Объясняю: сокс не спорт. В нем нет никаких правил. Люди просто встают в кружок и пинают какой угодно мешочек с сыпучим наполнителем. В футбэге играют специальным снарядом (тоже "футбэг", или просто — "бэг"), который шьют вручную из замши. Внутрь бэга набивают (по нормативам) свинцовую дробь и пластиковые гранулы для улучшения аэродинамики и четкого его приземления на ногу (готовые бэги можно купить в отдельных спортмагазинах или заказать в интернете). Есть две основные дисциплины.

1 **Нет-гейм** — командная игра, похожая одновременно на футбол, волейбол и теннис: бэг перекидывается ногами через сетку.

2 **Фристайл** — индивидуальное исполнение трюков.



Играть в футбэг следует в свободных шортах. Другого дресс-кода нет. Можно заказать в интернет-магазинах и специальную обувь для футбэга — к примеру, Quantum02 или Adidas Rod Laver, а потом ее еще и грамотно перешнуровать, превратив мыс ботинка в подобие чаши, которая поможет улавливать бэг. Схему шнуровки смотри выше, начинать надо с третьей дырки снизу. Но для начала можно поиграть и в простых легких тряпичных кедах.

Gillette®
— лучше для фаната нет!
PHANTOM
Gillette Fusion POWER
PHANTOM
ПОДАРОК
Представляем ограниченную футбольную серию Gillette Fusion Power Phantom! В специальный набор для настоящих фанатов входят 4 кассеты и бритвенная ручка в ПОДАРОК*! Включайся в игру!
*По сравнению с отпускной ценой Procter&Gamble за упаковку 4 кассет Gillette Fusion Power.
Power Phantom – Пауэр Фантом
Gillette
Лучше для мужчины нет™
Реклама

ПАРКУР

АЛЕКСЕЙ ЧИГРЕЦКИЙ

руководитель проекта ParkourCreation.ru

● Самый простой трюк в паркуре — обычный прыжок. Толкнись ногами, подтяни к груди колени, мягко приземлись — вуаля. Этот "трюк" позволяет преодолевать львиную долю препятствий. Стандартный показатель трейсера (человека, занимающегося паркуром. — *МН*) — прыжок с места через планку, расположенную на уровне солнечного сплетения.

● Считается нормой, если с места в длину трейсер прыгает на расстояние 9,5 собственных стоп. Это около 2,7 м. 3 м с места — отличный показатель.

● Хочешь развить координацию? Заберись, например, на заборчик, которыми огорожены газоны. Попробуй просто постоять на нем, сохраняя равновесие. Затем — пройдись туда-сюда. А приставным шагом слабо? А спиной вперед? Со временем так натренируешь мозжечок, что сможешь и бегать по этому забору. В бытовом плане это означает, что падать зимой на льду ты станешь гораздо реже.

ФРИСБИ

МИХАИЛ СЕРЕЖЕНКИН

основатель движения "Сити-фрисби" в России

Хочешь получить удовольствие от игры, запомни: "летающие тарелки" за 100 руб., произведенные в России или привезенные из Китая, — это деньги, выброшенные на ветер. Во всех смыслах. С тем же успехом можно перекидываться крышкой от компота или пластинкой группы "Руки Вверх". Мой совет: купи в спортивном магазине стандартный диск для игры в алтимат (командный вид спорта. — *МН*) – 175 г, 27,3 см в диаметре, около 700–900 руб. Бывают еще тренировочные тарелки, тарелки для фрисби-фристайла, даже тарелки для собак — их не бери. Наиболее популярные в России производители, алтимат-диски которых прошли необходимые тесты и разрешены регламентом Международной федерации игр с летающим диском, — Discraft, Daredevil и Nite Ize.

РОЛИКИ

ВЛАДИМИР ТКАЧЕВ
президент Российской федерации роллер-спорта, бронзовый призер чемпионата мира-2005

Главное правило при катании на роликах — никогда не разгибать колени полностью. Колени — это амортизатор, двигатель и инструмент, определяющий устойчивость и равновесие роллера. И этот инструмент должен быть всегда наготове. Прямые ноги — верный путь к падению.

Начальные элементы фристайла — "параллель", "монолайн" и "восьмерка" ("крисс-кросс"). По сути, фигурный объезд выстроенных в линию конусов (пластиковых стаканчиков). Сможешь освоить эти трюки — значит, фристайл тебе по плечу.

ПАРАЛЛЕЛЬ

1. Поставь ноги вместе, почти вплотную. Колени согнуты, корпус слегка наклонен вперед, вес тела смещен на пятки.
2. Толчок производится обеими ногами одновременно — влево или вправо, но дальняя от первого конуса толкается чуть сильнее, а ближняя к нему — направляет движение. После толчка ноги непременно разъедутся — тут же собери их вновь. Изменяй траекторию движения, помогая себе движениями рук и корпуса (будто танцуешь твист).

МОНОЛАЙН

1. Поставь коньки в линию на расстоянии 8-10 см. Колени согнуты, корпус слегка наклонен вперед, вес распределен равномерно на обе ноги. Впереди ставишь ту ногу, что ближе к конусу, который ты будешь объезжать первым.
2. Толчок производится обеими ногами одновременно, но задняя толкается чуть сильнее, а передняя — направляет движение.
3. Задний конек должен точно повторять траекторию движения переднего.

ВОСЬМЕРКА

1. Поставь коньки параллельно друг другу так, чтобы между пяткой первого и мыском второго было 2-3 см. Колени согнуты, корпус слегка наклонен вперед, вес распределен равномерно на обе ноги.
2. Начни с двух конусов. Толкаясь в противоположные стороны, твои ноги должны равномерно разъехаться над первым конусом и скреститься над вторым. Получилось — добавь третий, над которым ноги вновь разъедутся.

Gillette
Fusion
POWER
Бреющая поверхность
с 5 лезвиями, расположенными на 30% ближе, чем у Mach3, позволяет уменьшить давление на кожу
Точное лезвие-триммер
идеально для бритья трудных мест
Лезвия PowerGlide
с уникальным покрытием помогают уменьшить чувство раздражения на коже
1 кассета = 1 месяц
самого комфортного бритья от Gillette
Встроенный микрочип
выключает бритву через 8 минут непрерывной работы
Смягчающие микроимпульсы
помогают уменьшить трение настолько, что ты почти не почувствуешь лезвий
Gillette
Лучше для мужчины нет

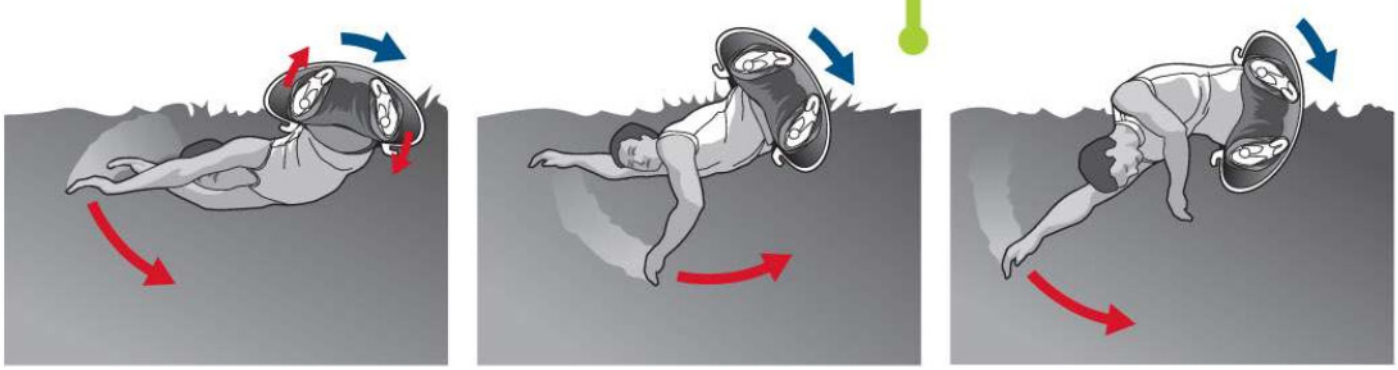
КАЯКИНГ НА БЕЛОЙ ВОДЕ

ТАО БЕРМАН
автор трех мировых рекордов на каяке (в том числе — прыжка с 30-метрового водопада)

НЕ ПЕРЕСТАВАЙ ГРЕСТИ
Опрокинуть каяк сложнее, чем кажется. Скажи спасибо низкому центру тяжести лодки. Но сохранишь ли ты баланс, зависит и от твоего душевного равновесия. Часто новички начинают нервничать, дергаться и поднимать весла из воды. Этого делать не стоит. Продолжая грести, ты сохраняешь дополнительную связь с водой, что помогает тебе оставаться в вертикальном положении.

СЛЕДИ ЗА ТЕКУЩИМИ СОБЫТИЯМИ
Как во время движения по шоссе ты смотришь не на капот, а на дорогу, так и во время сплава смотреть нужно не на нос каяка, а вперед, на воду. Высматривай все: подводные камни, торчащие ветки, пороги. Любое изменение течения может быть опасным.

РАЗУЧИ РУЧНОГО ЭСКИМОСА
Все плохо: каяк перевернулся, весло потеряно, ты под водой. Что делать? Во-первых, не спеши высунуть голову, чтобы глотнуть воздуха. Это бесполезно. Твоя задача — изловчиться и совершить эскимосский переворот на руках. Этот трюк состоит из двух составляющих: рывка бедрами — в одну сторону (синяя стрелка) и пары мощных амплитудных гребков — в другую (красная стрелка). При этом ты должен максимально использовать выталкивающую силу воды, оставаясь в ней до тех пор, пока каяк почти полностью не примет нормальное положение. Голова выходит из воды в самую последнюю очередь.



МАУНТИНБАЙК

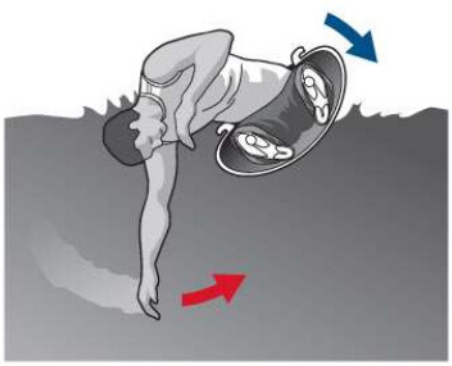
ФИЛИП МЕЙРХАГЕ

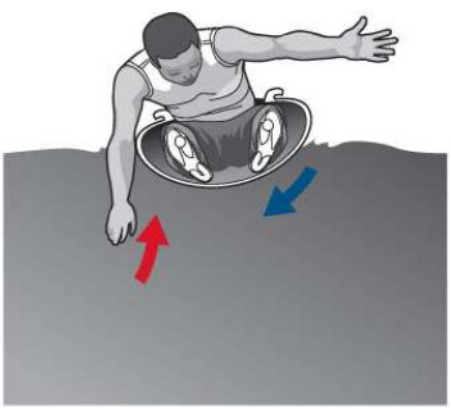
чемпион мира-2003 в классе "кросс-кантри"

1 **Не перекачай** Многие перед поездкой любят пощупать шины: хорошо ли накачаны. Им кажется, что в идеале покрышка не должна продавливаться вовсе. Для езды по асфальту или треку это, может быть, и справедливо. Но если ты решил прокатиться за городом — по полю, по тропинке в лесу, — не перекачивай колеса! Они должны скрадывать неровности трассы, а не лупить ими тебя по пятой точке. Двух с копейками атмосфер будет вполне достаточно.

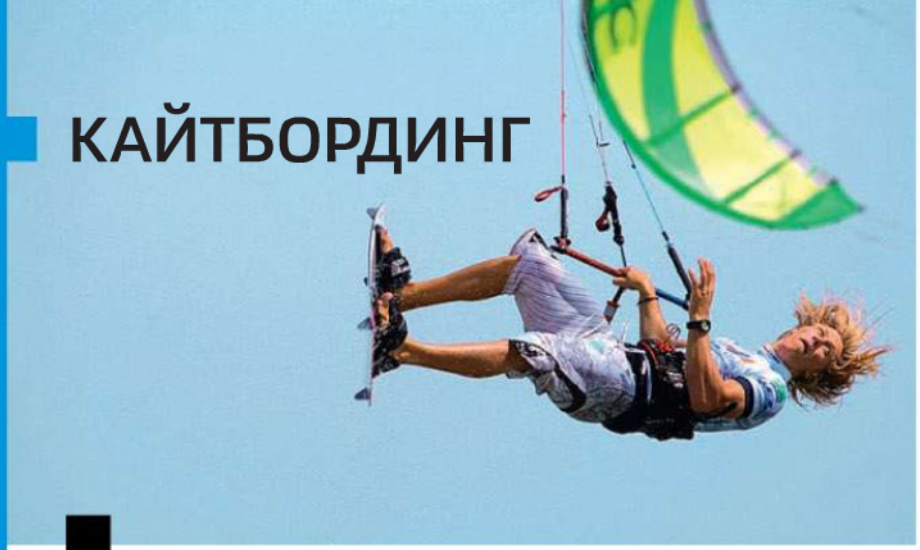
2 **Не петляй** У твоего байка есть рессоры? Положись на них! Петляние между корнями деревьев и кочками только замедлит езду и нарушит твое равновесие. По прямой — всегда быстрее.

3 **Смотри вперед** Крутить педали, проезжая по скользким камням или корням деревьев, — не самая удачная мысль. Колесо проскользнет — и ты потеряешь скорость и крутящий момент.





КАЙТБОРДИНГ



ПЕТР ТЮШКЕВИЧ
чемпион мира по кайтбордингу

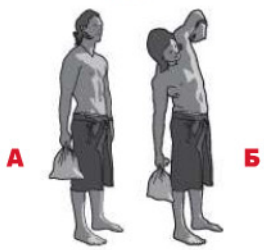
Кайтбординг — травмоопасный вид спорта. И именно поэтому в нем очень важна разминка. Ведь прикол не в том, чтобы один раз взять и красиво куда-нибудь улететь, а в том, чтобы делать это часто и без вреда для здоровья. А для этого нужно много и регулярно тянуться и разминаться. Тебе кажется, что ты и так "человек-змея" и "гуттаперчевый мальчик"? Тянись в два раза больше! А чтобы было веселее, можешь использовать для разминки мешки с песком, которыми обычно прижимают кайты к земле, чтобы не улетали.

Правильный прикид кайтсерфера — штука тонкая. Малейшее отклонение от неписаных норм, и с первого взгляда будет понятно, что ты — чайник.

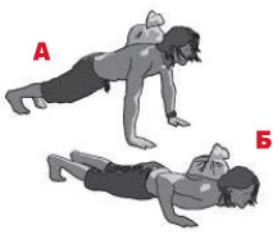
1 Серфовые шорты (с завязками) у продвинутого райдера должны висеть на заднице (чем ниже, тем лучше) и закрывать колено сантиметров на пять. Кайтсерфер никогда не появится на пляже в сандалиях, равно как и в тапках для бассейна. Только вьетнамки. И уж точно никаких носков.

2 Кайтсерферы носят солнцезащитные очки от Oakley, Ray-Ban, Spy и других серфово-скейтово-сноубордических фирм, и никогда от D&G!

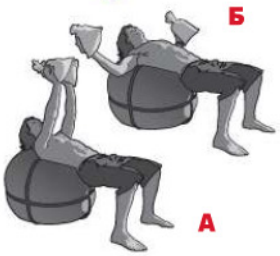
3 Футболка кайтсерфера должна быть растянутой, желательно — с глубоким вырезом. Никаких идиотских надписей типа: "Vodka connecting people". И самое главное — никаких гавайских мотивов! Оптимальный вариант — просто однотонная футболка.



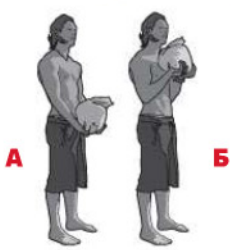
БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ
Встань ровно, ноги чуть уже плеч, в правой руке — мешок с песком **(А)**. Сделай медленный наклон вправо, попутно растягивая мышцы левой части корпуса **(Б)**. Вернись в положение А, повтори упражнение еще раз 15, переложи мешок в другую руку и сделай растяжку для правой стороны.



ОТЖИМАНИЯ С БАЛЛАСТОМ
Прими упор лежа, предварительно взвалив мешок с песком себе на спину **(А)**. Сохраняя тело вытянутым в линию, согни руки в локтях, коснись грудью песка **(Б)** и вернись в исходное положение. Сделай 10–12 отжиманий — для разминки хватит.



РАЗВОДКИ НА БУЙКЕ
Расположись на надувном буйке, как показано на рисунке: в каждой руке по мешку, ноги — на ширине плеч. Подними мешки над собой: руки чуть согнуты в локтях, ладони смотрят друг на друга. **(А)**. Не меняя угол сгиба локтей, опусти мешки в стороны по широкой дуге **(Б)** и тут же вернись в положение А. Сделай 12–15 повторов.



ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС
Встань ровно, ноги на ширине плеч, в руки возьми мешок потяжелее, локти прижми к корпусу **(А)**. Не меняя положение локтей, плавно подними мешок к груди **(Б)** и вернись в положение А. В зависимости от веса мешка сделай 10–20 повторов.

СКАЛОЛАЗАНИЕ

● Существует мнение, что главное для скалолаза — накачанные руки и плечи. Мол, чем больше “банки”, тем сложнее трассу ты сможешь пролезть. Это не так. Я знаю девушек, которые ни разу не подтянутся на турнике, но стабильно занимают призовые места на соревнованиях. Секрет прост: скалолазание требует развития всех групп мышц в комплексе. Хорошая ОФП — залог успеха.

● В скалолазании важна эргономика движений. Ее основа — правильная постановка ног. Ноги априори сильнее рук — используй это преимущество. Новички часто забывают про нижние конечности и начинают изо всех сил лезть вверх на одних руках. Но зачем подтягиваться, если можно сделать шаг?

● Двигайся по скале так же, как лазил в школе по шведской стенке. Поставил ногу, шагнул, взялся за перекладину выше. Правая нога — левая рука, левая нога — правая рука. Это “правило диагонали” позволит тебе сохранить равновесие.

● В 80-х люди предпочитали лазать по скалам в красивых обтягивающих лосинах, и чем более блестящими и обтягивающими они были, тем круче. Сегодня в моде все широкое — штаны, футболки, рубашки, балахоны с капюшоном. Очень модно лазать в шапках — синтетических или шерстяных. Даже летом. Ну а обувь скалолаза — это спортивные скальные тапочки.

РОМАН БРЫК
к. м. с., инструктор по скалолазанию

Gillette®
— лучше для фаната нет!

СОБЕРИ КОМАНДУ ДЛЯ НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТЫ

Как и в футбольной команде, в команде Gillette тоже есть защитник, который придаст тебе уверенности даже в самой трудной игре. Антиперспирант Gillette обеспечит тебе защиту от пота на 24 часа, разделяя твой азарт. Заверши утренний ритуал Fusion антиперспирантом Gillette и будь уверен в своей победе!

Gillette
Лучше для мужчины нет™

Реклама

ПЕТАНК

Суть игры в петанк, если коротко: игроки бросают крупные (размером с хороший гранат) металлические шары, стараясь "положить" свой шар как можно ближе к кошонету — тоже шару, но маленькому и деревянному. Чей шар окажется в итоге ближе к кошонету, тот и победил.
При этом опытный игрок виден по незначительным с точки зрения новичка штрихам:

- Он бросает шар только традиционно — снизу-вверх из-за спины. Ни в коем случае не из-за плеча — это моветон.
- При броске его кисть всегда сверху, на шаре.
- Все его движения пластичны, грациозны. Петанк далек от толкания ядра: сила и резкость здесь не нужны.
- Он никогда не расставляет ноги широко: хочешь быть ближе к земле — присядь.

- Совершая бросок к кошонету, он смотрит не на сам кошонет (типичный признак любителя), а на точку приземления шара. Точнее, так: встав в круг, профессионал бросает взгляд на кошонет; затем — на точку приземления, откуда его шар покатится к кошонету; снова — на кошонет, соизмеряя силу и высоту броска; а потом — смотрит только на точку приземления и больше уже взгляд от нее не отводит. В момент броска он сосредоточен на том, чтобы "упасть" именно в эту точку. Мозг рассчитывает силу броска почти интуитивно.

ЕВГЕНИЙ ОСОКИН
президент Российской федерации петанка и боулспорта

СКЕЙТ

АЛЕКСАНДР БИЗЮКОВ
райдер команды SKVOT Flow TEAM

Чтобы выглядеть своим в тусовке скейтеров, не нужно подстраиваться под какие-то стереотипы. Одевайся просто, опрятно, функционально и удобно. Если джинсы, то стрейчевые, чтобы нигде не натирали. Летом — шорты по колено, сверху — футболка, рубашка, худи. Ничего особенного. Единственная деталь гардероба, которая требует ответственного подхода, — обувь.
Скейтерские кеды я рекомендую покупать только в специализированных магазинах. Марки выбирать известные, проверенные — C1RCA, DC, Globe, Vans и т.д. У скейтерских кедов, если не в курсе, есть особенности:
а) подошва часто состоит из нескольких частей, из разных материалов: тот, который по бокам, должен быть более мягким, чтобы лучше цеплять доску;
б) на боковых поверхностях бывают упрочняющие нашивки, чтобы ткань не так быстро изнашивалась при трении о доску;
в) кеды должны быть очень хорошо провентилированы, поскольку нога сильно потеет, так что по бокам обувки не исключены дырки.

На что обращать внимание:

1. **Подошва** Если ты новичок, подошва должна быть достаточно мягкой для хорошего сцепления со скейтом. В первые месяцы ты не будешь прыгать столько, чтобы быстро протереть ее до дыр.
2. **Материал** Кожаные кеды дольше держатся. Замшевые — лучше цепляют доску.
3. **Удобство** Кеды нужно подбирать ровно по размеру ноги! Походи в них по магазину, попрыгай. Убедись, что пятка плотно охватывается задником, а пальцы не упираются в мыс. ■

ФОТО: АНДРЕЙ АКИМОВ, АНДРЕЙ КАМЕНЕВ, АНДРЕЙ ХОРЬКОВ, GETTY/FOTOBANK, IMAGO/LEGION-MEDIA, CORBIS/FSA, REUTERS; ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНДРЕЙ ГРОШКОВ

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ
ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

Men's Health ADVENTURE

УЧАСТНИК

реклама

Яхтинг в Анапе!

Хочешь стать любимцем фортуны, настоящим мужчиной, способным покорить ветер и укротить бурное море?! Приглашаем тебя в Анапу в парусную школу Men's Health, где за неделю ты научишься управлять настоящей 40-футовой парусной яхтой.
Открытие школы – 19 июня, работает до конца августа.

В недельный тур включено:
- авиабилет Москва-Анапа-Москва,
- размещение в отеле (7 ночей),
- 25-часовой курс обучения,
- трансферы и страховка.

Стоимость - от 30 тысяч рублей.

Подробности по бронированию тура на www.mhadventure.ru

Серф-лагерь на Бали!

Хочешь прикоснуться к истокам всех экстремальных видов спорта? Предлагаем тебе отправиться с нами на Бали и пройти 5-дневный курс обучения серфингу в одном из лучших мест планеты для начинающих и для продвинутых серферов.

Даты лагеря: 16-31 июля
В программу путешествия включено:
- проживание в отеле или на вилле (14 дней),
- 5-дневный курс обучения серфингу на базе русской серф-станции SurfDiscovery,
- вечеринки и путешествия по острову,
- трансферы и страховка.

Стоимость: от 55 тысяч рублей плюс авиабилет (от 45 тысяч рублей).

Подробности по бронированию тура на www.mhadventure.ru

Men's Health

МЕСТО

Старт: Рупольдинг (Германия)
Финиш: Секстен (Италия)
Дистанция: 295 км
Призовой фонд: 14 000 евро
Сувенир: зеленая тирольская шляпа

Трансальпийский марафон GORE-TEX© Transalpine Run

Возможно, это — самый небанальный способ наслаждаться живописными видами. Суди сам: восемь дней в горах, потрясающие тирольские пейзажи — и совершенно нереальный темп (каждый день участники марафона пробегают до 40 км по сложнейшим горным трассам). Впечатляет? Не тебя одного! Число участников марафона GORE-TEX© Transalpine Run стабильно переваливает за 500 человек (и это после жесткого отбора!). А в этом году их будет больше! До 4 сентября (когда стартует марафон) еще далеко, а заявки на участие уже подали более 220 команд. Да, и самое главное, в 2010-м впервые в истории марафона в нем побежит российская команда. Естественно, без участия Men's Health тут не обошлось: путевка на двоих на GORE-TEX© Transalpine Run — это главный приз в нашей мультиспортивной гонке Men's Health Urban Adventure (пройдет в Москве 13 июня).

Кто поедет в Альпы? Имена счастливчиков ты узнаешь уже в середине июня. Следи за новостями на сайтах mhadventure.ru и urban.mhealth.ru.

ПЕРСОНА

Никита Мартьянов

Год назад 9-кратный чемпион России по вейкбордингу Никита Мартьянов застолбил себе место в мировом топ-10 в своем виде. На чемпионате Европы он дебютировал в самой сложной категории — men open (в ней рубятся сильнейшие прорайдеры континента) и сразу — 5-е место. В этом году парень снова будет представлять Россию на первенстве Европы в Швеции. На этот раз его планы еще амбициознее — результат не ниже 3-го. "Но, если честно, ориентируюсь на 1-2-е место, — признался Никита в интервью Men's Health. — Я в отличной форме, прекрасно знаю уровень своих соперников... Расчет на лидерство — более чем реальный".

Чемпионат Европы-2010 состоится в сентябре. А до этого Никита еще успеет выступить на фестивале Burevestnik Wake & Surf Pro Cup (Москва, 8-10 июля). Кстати, там же он даст несколько мастер-классов в рамках программы Men's Health Adventure. Лови момент! Будешь потом рассказывать, что учился у самого чемпиона Европы. Подробности о фестивале на сайте mhadventure.ru

Солнцезащитная серия Columbia Omni-Shade©

ГАДЖЕТ

Пара кайтов, доска и гидромайка? Или трекинговые ботинки, спальник и 100-литровый рюкзак? Уже решил, с чем поедешь в отпуск? Впрочем, это детали. Главное: оставь в багаже место для рубашки с лейблом Omni-Shade©. Так маркируется серия солнцезащитной (бывает и такая!) одежды от Columbia. Внешне — вполне обычная out-door-экипировка. По составу — буквально костюм астронавта: материалы, поглощающие UV-лучи, специальная плотная ткань, светоотражающее покрытие и т.д. И все это для того, чтобы ты смог получить от лета максимум адреналина и минимум — UV-облучения (одежда этой серии блокирует до 97% ультрафиолета). В такой рубашке ты можешь быть одинаково спокойным за свое здоровье хоть в переходе через Альпы (см. на соседней странице), хоть на тропическом Бали (см. ниже). Не любишь рубашки? Бери футболку из этой же серии.

СОБЫТИЯ

БЫЛО

30 АПРЕЛЯ — 10 МАЯ, МАВРИКИЙ

КАЙТ-ЛАГЕРЬ MEN'S HEALTH С ПЕТРОМ ТЮШКЕВИЧЕМ

С 30 апреля по 10 мая прошел кайт-лагерь Men's Health на Маврикии. Своим читателям (а их прилетело 25 человек!) мы предоставили супернаставника — курс вел действующий чемпион мира Петр Тюшкевич (как и обещали).

Погода была на уровне: на третий день задуло, и ветер держался до самого окончания лагеря. Это позволило всем участникам сразу войти в настоящий спортивный режим: ранний подъем, зарядка, сбор на главном споте острова — мысе Ле-Морне — и занятия до захода солнца. В таком бодром темпе большинство участников успело пройти все этапы обучения и к 10 мая поехать-таки на доске самостоятельно. Естественно, только тренировками жизнь новоиспеченных райдеров не ограничивалась. Ребята успели увидеть все самое интересное, что есть на Маврикии: поднимались в горы, сплавлялись по горным рекам, форсировали каньоны по канатной дороге — 10 дней хватило на многое. Кульминацией лагеря стала вечеринка на вилле Men's Health с песнями под гитару и местными специалитетами: копченым марлином и ромовым пуншем по маврикийскому рецепту.

Хочешь узнать больше о кайтбординге? Заходи на кайт-портал kites.ru!

16 ИЮНЯ — 31 ИЮЛЯ, БАЛИ

СЕРФ-ЛАГЕРЬ MEN'S HEALTH НА БАЛИ

Точный прогноз погоды от Men's Health: июль в этом году будет экстремально жарким. Ну, во всяком случае, в районе индонезийского острова Бали. Мы даже можем точно назвать тебе эпицентр стихии — серф-лагерь Men's Health. Важное уточнение: задавать жару мы будем сами. План действий такой: днем жжем на лучших серф-спотах острова (включая Улувату, культовое место для прорайдеров всего мира); вечером зажигаем на private-вечеринках; все остальное время наслаждаемся теплой, дружеской атмосферой. Ответственный за климат в лагере — Макс Ганкин (да-да, тот самый!), главный идеолог знаменитого Flammable Camp Dombai. Но и без тебя тоже не обойтись. Начинаем в русской серф-школе Surf Discovery 16 июля (поторопись, еще успеваешь!). Подробности ищи на сайте mhadventure.ru.

БУДЕТ

Партнер программы Men's Health Adventure,
www.mhadventure.ru

TOYOTA

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

РУЧНАЯ РАБОТА

Дай угадаю — руки у тебя маленькие. И не растут. Все вот растет, а они ни в какую. Наверное, тренируешь их мало? Или много? Или редко? Поверь моему тренерскому опыту: руки у тебя тормозят из-за слабого кора. И верхней части спины. И ягодиц. Прежде чем браться за дело, внимательно прочитай и запомни три фундаментальных правила.

ТЕКСТ: АЛВИН КОСГРОУ

ПРАВИЛО 1

ВЫЗЫВАЙ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

Основная функция бицепсов — сгибать руки в локте. Спорим, ты знал об этом давным-давно и мы тут зря переводим бумагу? Первый раз зачем-то взяв в руки гантели, ты сделал именно подъем на бицепс. Бинго? А насколько больше ты стал поднимать (не денег, а железа) с тех пор? Ненамного. Простые односуставные упражнения (те, в которых задействована одна мышца или группа мышц) жестко ограничены в силовом плане. Однажды вес на штанге перестает расти, хоть тресни. Поэтому ставим штангу в темный угол и переходим к подтягиваниям обратным хватом. При подтягиваниях работают не только бицепсы, но и широчайшие мышцы спины. Это и есть то самое мощное подкрепление. За счет них ты заставляешь бицепсы преодолевать вес в несколько раз больший, чем в любом упражнении со штангой. Тот же принцип используй для трицепсов: объедини их с грудью, сосредоточившись на отжиманиях на брусьях или жимах штанги лежа узким хватом. Как и в подтягиваниях, отягощение будет тяжелее любых разгибаний на трицепс.

Сделай подтягивания и жимы основными упражнениями для тренировки верха тела, а прицельные упражнения на бицепс-трицепс добавляй с оказией и небольшими дозами.

ПРАВИЛО 2

УПРОЧНЯЙ ОСНОВАНИЕ

Проведи эксперимент. Как придешь в зал, сходу установи на блоке вес, который можешь "разогнуть на трицепс" раз 10. Сделай такой подход, отдохни минуты полторы, после чего повтори его, но уже стоя на одной ноге. Спорю на банку витаминов — у тебя не получится. Трицепсы не стали слабее, дело в другом: на одной ноге тело потеряет стабильность. Слабый или нестабильный центр тела ограничивает способность ЦНС активировать скелетные мышцы. Это такой защитный рефлекс — делая тяжелую работу в нестабильном положении или не чувствуя достаточной поддержки со стороны разных групп мышц, организм понимает, что у него больше шансов получить травму. Теперь ясно, почему слабый кор не дает мышцам рук работать напряженно и продолжительно?

ПРАВИЛО 3

УБИРАЙ СЛАБЫЕ МЕСТА

Встань перед зеркалом с гантелью (не легче 15 кг) в левой руке (или правой, если ты левша). Сделай сет подъемов на бицепс, внимательно наблюдая за своим телом, особенно как начнешь уставать.

Заметил, как через пару повторов твое плечо стало все больше упираться в корпус? Это заработали супинаторы плеча — мышцы, вращающие плечевую кость наружу, приводя твое плечо в более стабильное и оттого удобное положение. Ближе к концу подхода тебе понадобится больше инерции и лопатки начнут помогать руке, поднимаясь и опускаясь в такт движениям гантели. Это трапециевидные мышцы подключились к работе. А теперь обойдемся без шуток: в самом конце ты начнешь активно напрягать ягодицы, откидываясь назад при подъеме гантели. Об этом не напишут в учебнике для культуристов, но крепкая задница — залог успеха.

Слабое звено 1 **Супинаторы плеча**

Твое тело использует самые крупные группы мышц корпуса — грудные и широчайшие, — чтобы выполнять пронацию плеча. Тихо, не грузись, пронация — это вращение плечевой кости наружу. Такое движение ты делаешь, когда борешься с кем-нибудь на руках. В то время как для обратного движения (супинации плеча) у тебя совсем небольшие мышцы (подостная, малая круглая и задняя дельтовидная, если тебе так уж надо знать!).

Если супинаторы значительно уступают в силе пронаторам, организм всячески будет сопротивляться развитию силы верха тела. Это ведь только увеличит и дисбаланс, и шансы на травму позвоночника или плечевых суставов. Решение? YTWL-разводки из нашей тренировочной программы. Они напрямую грузят супинаторы плеча, позволяя работать с большим весом в упражнениях для верха.

Слабое звено 2 **Трапециевидные мышцы**

И бицепсы, и трицепсы крепятся к лопаткам — это такие треугольные парные кости на спине, если забыл. Но за движение самих лопаток отвечают трапециевидные мышцы. Отсюда вывод: чем трапеции сильнее, тем крепче руки. Выполняя фермерскую прогулку, обратные подтягивания и становые тяги, ты сделаешь трапеции очень сильными.

Слабое звено 3 **Ягодицы**

Ягодицы и широчайшие мышцы спины постоянно работают вместе, стабилизируя позвоночник. К примеру, во время выполнения подтягиваний связка бицепсы-широчайшие выполняет само движение, а связка широчайшие-ягодицы сохраняет позвоночник от травм. Когда широчайшие и ягодицы сильные, позвоночник чувствует себя в полной безопасности. Вот зачем в нашей программе упражнение "кобра". Оно укрепляет ягодицы и мышцы спины, что в итоге позволяет иметь сильные руки.

Так, пора бы уже и попрактиковаться.

ИКРЫ

Упрямее рук только икры. Всему виной ахиллово сухожилие. Оно работает по принципу резинового амортизатора во время растяжения или сокращения икроножных мышц, так они меньше напрягаются. Джон Романьелло, персональный тренер и владелец Roman Fitness System, предлагает бороться с этим, делая 5-секундную паузу в нижней точке каждого повтора и 3-секундную в верхней. Это уменьшит степень участия ахиллова сухожилия в движении и позволит нагрузить икры. Попробуй такую тренировку:

1. **Подъемы на носки с гантелью на одной ноге:** сделай 3 сета по 18 повторов на каждой ноге, отдыхая между сетами 90 секунд.
2. **Подъемы на носки сидя на тренажере:** сделай 3 сета по 8 повторов, отдыхая между сетами 75 секунд.

БАРАНКУ ГНУ

Усилитель тормозов, усилитель руля, электропривод зеркал и электростеклоподъемники — в Suzuki Swift есть масса опций, которые снимут с твоих мышц лишнюю работу. Чтобы совсем не обленниться — вот тебе комплекс упражнений за рулем.

Педаль героя

Обопрись на руль и делай ногами "велосипед" (не забудь включить ручник — вдруг нажмешь на настоящую педаль, а Swift с его резвым мотором очень живо реагирует на такие действия).

Ручки-то — вот они!

Разомни руки: одна лежит на руле, вторая с силой упирается в крышу, а потом уходит назад. Другое упражнение — просто с силой сжимать руль, держа руки в положении 3 и 9 часов. Известно, что музыка — помощник в спорте: у Swift есть кнопки управления магнитолой на руле, прибавляй громкость в такт упражнению.

Возьми себя сзади

Затекли плечи? Кладешь руки на затылок и давишь на него, напрягая при этом мышцы шеи. Если от такой разминки в салоне станет жарковато, мощный кондиционер быстро вернет комфортную температуру.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРОГРАММА

В программе предусмотрены всего 2 тренировки в неделю. Она дает нагрузку на все тело, так что тебе понадобится больше времени на восстановление. Первая тренировка нацелена на устранение недостатков, мешающих тебе заиметь мускулистые руки, а вторая прицельно тренирует бицепсы и трицепсы. Продолжительность программы — 4–8 недель.

ТРЕНИРОВКА А

1
Становая тяга рывковым хватом на подставке

Встань на подставку высотой порядка 10 см, присядь, выпрями спину и возьмись за штангу максимально широким хватом [А]. Усилием ног и спины оторви штангу от пола и выпрямись [Б]. Верни штангу в исходное положение и повтори. Сделай 3–4 сета по 6 повторов. Отдых между подходами — 2 минуты.

2
А YTWL-разводки на наклонной скамье

Установи скамью под углом 30–45° и сделай 8 повторов Y-разводок, отдохни 30 секунд, затем сделай 8 повторов T-разводок, отдохни 30 секунд, выполни 8 повторов W-разводок и опять отдохни 30 секунд, заверши сет 8 повторами L-разводок. Это все и будет составлять 1 сет. Всего сделай 3 таких сета.

Y Опусти руки с гантелями вниз [А]. Разворачивая кисти большими пальцами вверх, подними их вверх под углом 30° относительно корпуса [Б].

T В исходном положении разверни кисти ладонями вперед [А]. Подними руки в стороны, не сгибая в локтях [Б].

W Согни руки до прямого угла между плечом и предплечьем [А]. Подними руки через стороны так, чтобы твои ладони оказались направленными вниз [Б].

L Выпрями руки, направив кисти ладонями назад [А]. Подними гантели по бокам от корпуса, сгибая руки в локтях [Б]. Не меняя достигнутого положения плеч, разверни предплечья максимально назад [В].

ТРЕНИРОВКА Б

1
А Подтягивания узким обратным хватом

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом шириной 10–15 см [А]. Подтянись вверх [Б]. Сделай 4 сета: 8, 6 и 4 повтора (используя дополнительный вес, если необходимо), а в финальном, четвертом, сете сделай максимально возможное количество повторов с собственным весом. Отдых между сетами — 2 минуты.

Б Отжимания на брусьях

Хват чуть шире плеч. Опускайся до тех пор, пока плечевые суставы не окажутся ниже локтевых. Сделай 4 сета: по 8, 6 и 4 повтора. Если нужно, используй дополнительный вес. В финальном сете сделай максимум повторов с собственным весом. Отдых между сетами — 2 минуты.

2
А Дожимы штанги сидя

Установи упоры силовой рамы на уровне ушей. Взяв штангу шире плеч, выжми ее над головой, потом верни на упоры. Сделай 3 сета по 8 повторов. Отдых — 1 минута.

Б Тяга штанги в наклоне

Возьми штангу хватом сверху на ширине плеч. Чуть согнув ноги и прогнув спину, наклонись так, чтобы гриф ушел ниже коленей. Сводя лопатки, подтяни штангу к верхней части прямой мышцы живота. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 сета по 8 повторов. Отдых — 1 минута.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ

Выполняй каждую тренировку — и А, и Б — по одному разу в неделю. Отдыхай между тренировками два дня. Упражнения, объединенные в пары (например, 1А и 1Б), выполняй, чередуя сет первого и сет второго с полноценной паузой между ними. Четко следуй указаниям относительно количества сетов, повторов и времени на отдых.

Б Выпад с гантелью на плече

Подними гантель к правому плечу. Удерживая ее неподвижно, сделай выпад вперед с правой ноги и вернись в исходное положение. Сделай по 8 повторов для каждой ноги. Всего у тебя должно получиться 3 подхода для каждой стороны. Отдых — 1 минута.

3

А Подтягивания на низкой перекладине

Установи гриф на высоте пояса и повисни на нем, вытянув корпус в одну линию с ногами. Сводя лопатки, подтянись, коснувшись грифа грудью. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 сета — в каждом максимально возможное количество повторов. Отдых — 30–60 секунд.

Б Т-отжимания

Прими положение упора лежа, стоя руками на гантелях. Согнув руки, коснись грудью пола [А]. Выпрями руки и, продолжая движение, разверни корпус вправо, поднимая правую руку вверх. В конечной точке тело должно напоминать искореженную букву Т [Б]. Вернись в исходное положение и повтори все это в другую сторону. Сделай 3 сета по 8 повторов для каждой стороны. Отдых — 1 минута.

4

А Кобра

Ляг животом на пол, соединив ноги и расположив руки вдоль тела [А]. Теперь, прогнувшись, оторви от пола ноги, грудь и руки [Б]. Продержись в этом положении 3 минуты без учета подходов, которые на это понадобятся. Нужен только один сет.

Б Прогулка фермера

Возьми в руки тяжелые гантели и, удерживая идеальную осанку, иди в течение 30–75 секунд. Если легко идешь 75 секунд, увеличивай вес гантелей. Хватит одного сета.

3

А Разгибания предплечий с гантелями на обратнонаклонной скамье

Ложись на скамью, подняв гантели над собой в прямых руках [А]. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от головы [Б]. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2 сета по 8–6 повторов, а затем 1 сет из 15 повторов. Отдых между подходами — 30 секунд.

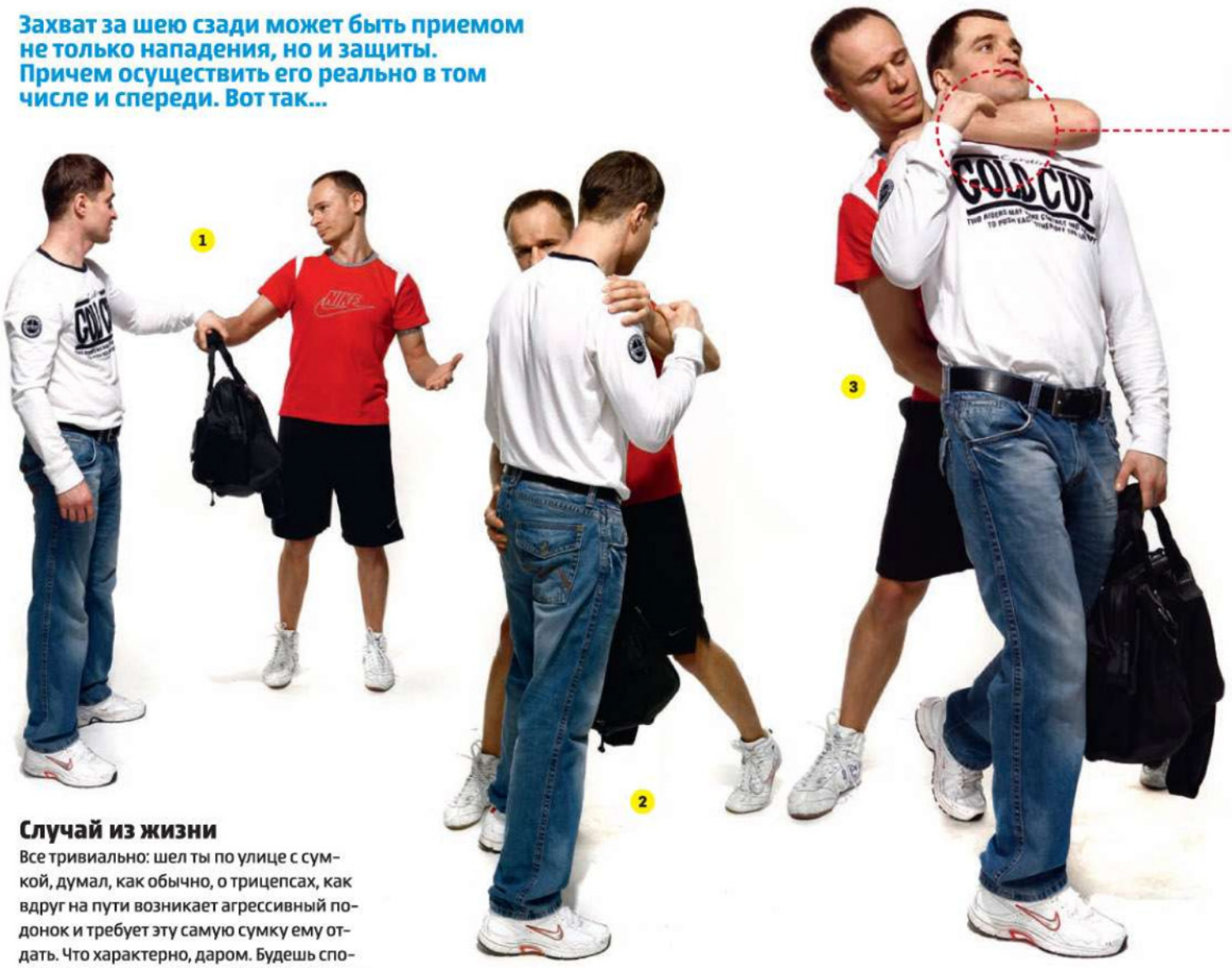
Б Трисет подъемов на бицепс с гантелями

Выполни все три варианта подъема на бицепс, удерживая кисти развернутыми вперед. Сделай 4–6 повторов, лежа спиной на наклонной скамье [А], затем сидя вертикально [Б] и, наконец, лежа животом на наклонной скамье [В]. Получишь 1 сет. Всего сделай 2 сета. Отдых между сетами — 30 секунд. ■

ФОТО: SCOTT MCDERMOTT

ВОТ ЖЕ СУМКА!

Захват за шею сзади может быть приемом не только нападения, но и защиты. Причем осуществить его реально в том числе и спереди. Вот так...



Случай из жизни

Все тривиально: шел ты по улице с сумкой, думал, как обычно, о трицепсах, как вдруг на пути возникает агрессивный подонок и требует эту самую сумку ему отдать. Что характерно, даром. Будешь спорить и кричать, лелея бледную надежду на помощь со стороны милиции? Скорее всего, потеряешь и сумку, и здоровье, и последнюю веру в органы правопорядка. Просто бросишь все и убежишь? Что ж, восстановить паспорт, водительское удостоверение и кредитку, конечно, можно... Но можно ведь выбрать и другой способ выхода из ситуации, превратив нападающего в жертву.

1 Добровольно отдай сумку. Так ты одновременно займешь одну руку грабителя и отвлечешь его внимание, что даст тебе несколько дополнительных секунд.

2 Быстро шагни к нападающему, положи ему руку на плечо, а второй рукой вцепись... в противоположную плечу ягодицу противника. Что, неожиданно? Вот и он такого не ждет! А между тем твоя задача не сконфузить его, а, уцепившись за штанину, крутануть, сохраняя свою (в нашем случае — левую) руку на его (в нашем случае — правом) плече. Противник потеряет устойчивость, развернется к тебе спиной и автоматически окажется у тебя в захвате.
ВАЖНО: своим предплечьем ты должен надавить ему четко на кадык!

3 Следующая задача — вывести тело врага из равновесия. Это просто. Нужно потянуть его на себя рукой, обеспечивающей захват, и одновременно оттолкнуть той, которой держишь подлеца за задницу. Как только центр тяжести окажется за пятками, можно сказать, ты уже победил.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

* Мастер-тренер "World Class Олимпийский", мастер спорта по кикбоксингу и рукопашному бою

4

5а

5

4 Существует вероятность, что уже не ты, а бывший нападающий захочет позвать на помощь. В этом случае можно пару раз покрутить туда-сюда кулаком участвующей в захвате руки, продолжая давить на кадык оппонента. Благодаря мощнейшему болевому эффекту желание напрягать голосовые связки у него сразу же пропадет.

5 В случае, если агрессор все еще не успокоился, можно еще усилить воздействие, резко упав на колени и повалив его за собой. Только делать это надо очень быстро – упал (рис. 5) и тут же встал (5а)!
Вот, собственно, и все. Сумка спасена, противник смущен и полностью находится у тебя под контролем. Можешь спокойно продолжать думать о любимых трицепсах.

Редакция благодарит м. с. по боксу Баграта Махкамова , любезно предоставившего для съемки свои плечи, кадык и прочие части тела, но главное – сумку!

ТРЕНИРОВКА

Самый главный элемент в данном приеме – вращение противника, позволяющее зайти ему за спину. Его стоит немного поотрабатывать, скажем, на подруге. Попрактикуйся во вращении в обе стороны, стараясь сделать движение легким и молниеносным. ■

СДЕЛАЙ "КУ"

ВОПРОС **Как правильно приседать со штангой? У нас в зале все делают это по-разному: одни ставят ноги широко, а гриф держат узко. Другие наоборот — ступни ставят вместе, а руки раздвигают к блинам. Как нужно?** ВАСИЛЬЕВ К.

ОТВЕТ **Классикой в приседаниях со штангой считается вариант со средней постановкой стоп, средней шириной хвата и высоким положением грифа. Но ответим на твой вопрос, Васильев, детально. Нужно так:**

ИСХОДНОЕ

Подсев под штангу, не спеши снимать ее со стоек. Прежде — сильно напряги мышцы поясничного отдела (те, что разгибают позвоночник), сведи лопатки, опусти плечи, подай грудь вперед. Не помешает также слегка втянуть живот, если приседаешь без ремня, чтобы еще лучше зафиксировать поясницу в безопасном положении. В пол и на проходящих мимо девиц не смотри, только прямо перед собой.

ШТАНГА

Гриф должен располагаться на трапециевидных мышцах сразу под седьмым шейным позвонком. Отыскать последний, кстати, очень просто: наклони голову вперед и прощупай позвоночник в районе основания шеи. Позвонок, что выпирает сильнее всех, и есть тот самый седьмой.

КОЛЕНИ

Слегка смещать коленные суставы вперед, за линию мысков, можно, нельзя сводить их внутрь. Чтобы колени остались здоровыми на долгие годы, следи за тем, чтобы они двигались строго в тех же направлениях, куда смотрят ступни. Уже в исходном положении, чуть согнув ноги, разверни колени в стороны мысков и держи их так до окончания подхода.

ПРИСЕД

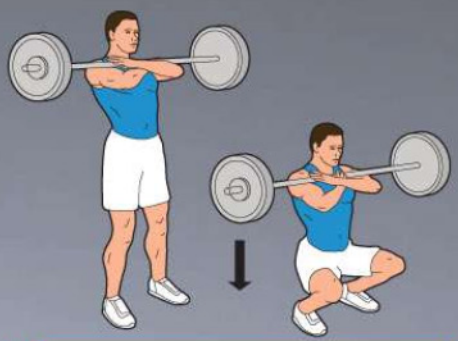
Приседай так глубоко, как только можешь. Никакими травмами коленей это не грозит, не слушай глупцов. Напротив: чем ниже опускается таз, тем выше нагрузка на разгибатели бедра, от прокачанности которых напрямую зависит здоровье коленей, тазобедренных суставов и поясницы.

СТОЙКА

Ставь ноги на ширину плеч или чуть уже. Мыски слегка разверни наружу. Это положение безопасно для тазобедренных суставов и наиболее естественно для биомеханической работы мышц ног.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

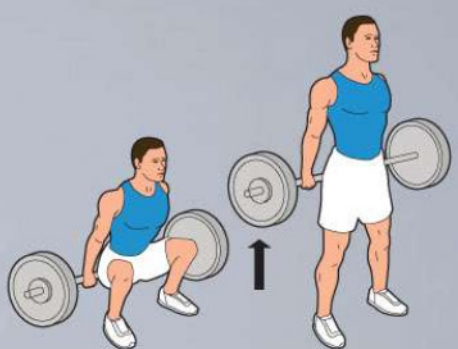
ЕЩЕ ДВА ВАРИАНТА ПРИСЕДАНИЙ



1 ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

● **Ключевое отличие:** благодаря тому, что штанга лежит на плечах, ты будешь вынужден держать корпус почти вертикально. Амплитуда движения коленного сустава автоматически увеличится. А следовательно, прокачивать ты будешь в большей степени квадрицепсы, нежели ягодицы или двуглавую мышцу бедра.

● **Когда использовать:** если ты хочешь снизить нагрузку на позвоночник (вес штанги здесь всегда намного меньше) и/или увеличить нагрузку именно на квадрицепсы, фронтальные приседания — то, что тренер прописал!



2 ГАККК-ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

● **Ключевое отличие:** в данном случае штангу ты держишь в руках, что снижает нагрузку на позвоночник почти до нуля. Главное при выполнении гакк-приседов — не отрывать пятки от пола, в противном случае нагрузка на коленные суставы может стать небезопасной.

● **Когда использовать:** если ты тренируешься дома и у тебя нет стойки для обычных приседаний, то гакк-приседы — настоящее спасение. В зале они также могут быть полезны, особенно если во время занятий тебя некому подстраховать.

КАК Я МОГУ УСЛОЖНИТЬ ОТЖИМАНИЯ?

АРТЕМ ШЕВЦОВ

Чтобы увеличить нагрузку на все грудные мышцы, используй медбол. Прими положение упора лежа, поставив одну руку на мяч, а другую на пол. Руку, стоящую на мяче, чуть согни в локте так, чтобы твои плечи лежали на одной горизонтали. Согнув руки, опустись, коснись грудью пола и вернись в исходное положение, но не останавливайся, а медленно (!) выпрями руку, стоящую на мяче, так, чтобы другая рука оторвалась от пола. Задержись в этом положении на 1-2 секунды и повтори все сначала.

Какие кардиотренажеры подходят при варикозном расширении вен? И почему на одних можно, а на других нет?

КИРИЛЛ ВАЛЕЕВ

Если коротко, то ходьба на дорожке и гребной тренажер показаны, а все остальное — степпер, бег на дорожке, эллиптический кросс-тренер, велотренажер и прочие — нет. Человеку, у которого кровь в ногах и без того застаивается, совсем не нужно устройство, способствующее еще большему ее скоплению в нижней части тела. За редким исключением, все кардиотренажеры заставляют тебя работать преимущественно ногами, и лишь некоторые из них позволяют использовать мышцы не только бедер, но и голени, как во время ходьбы на беговой дорожке. Постоянное растяжение и сокращение мышц голени помогает венозным клапанам откачивать кровь от ног, работая по принципу обычного насоса, а это варикозникам полезно.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

Расскажи про кардиоупражнения. Когда их делать — в начале тренировки в зале, в конце или вообще в другие дни?

СЕРГЕЙ

Зависит от обстоятельств. Например, пришел человек в зал, чтобы как следует поприседать со штангой. Ему будет крайне полезно провести 3-5 минут на велотренажере до тренировки, чтобы разогреть колени и мышцы бедер перед силовой нагрузкой. Если же человек пришел не приседать, а, допустим, подтягиваться, велотренажер будет не нужен, так как дополнительно разогретые ноги подтягиваниям не помощник.
После силовой тренировки кардио обычно применяют только в "жиросжигательный" период. Это позволяет дополнительно увеличивать энергоемкость тренировок и последующий метаболический отклик на них.
А в разные дни силовые и кардионагрузки используют, как правило, чтобы совершенствовать разные физические качества, например, силу и выносливость, которые развиваются лучше, если между их тренировками проходит не менее 6 часов. В противном случае итоговый результат получается довольно вялый как в силе, так и в выносливости.

Я уже несколько лет занимаюсь боксом, но у меня очень медленная реакция. Посоветуете какие-нибудь упражнения для ее тренировки?

НИКИТА ХУДОВ

Встань лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее. Напарнику дай несколько теннисных мячей и поставь его за собой еще в нескольких метрах. Твой напарник неожиданно бросает мяч в стену, ты его ловишь после отскока, но до того, как мяч коснется пола. Лучше всего выполнять это упражнение короткими сериями по 5-7 мячей, постепенно сокращая время между бросками и расстояние между тобой и стеной.

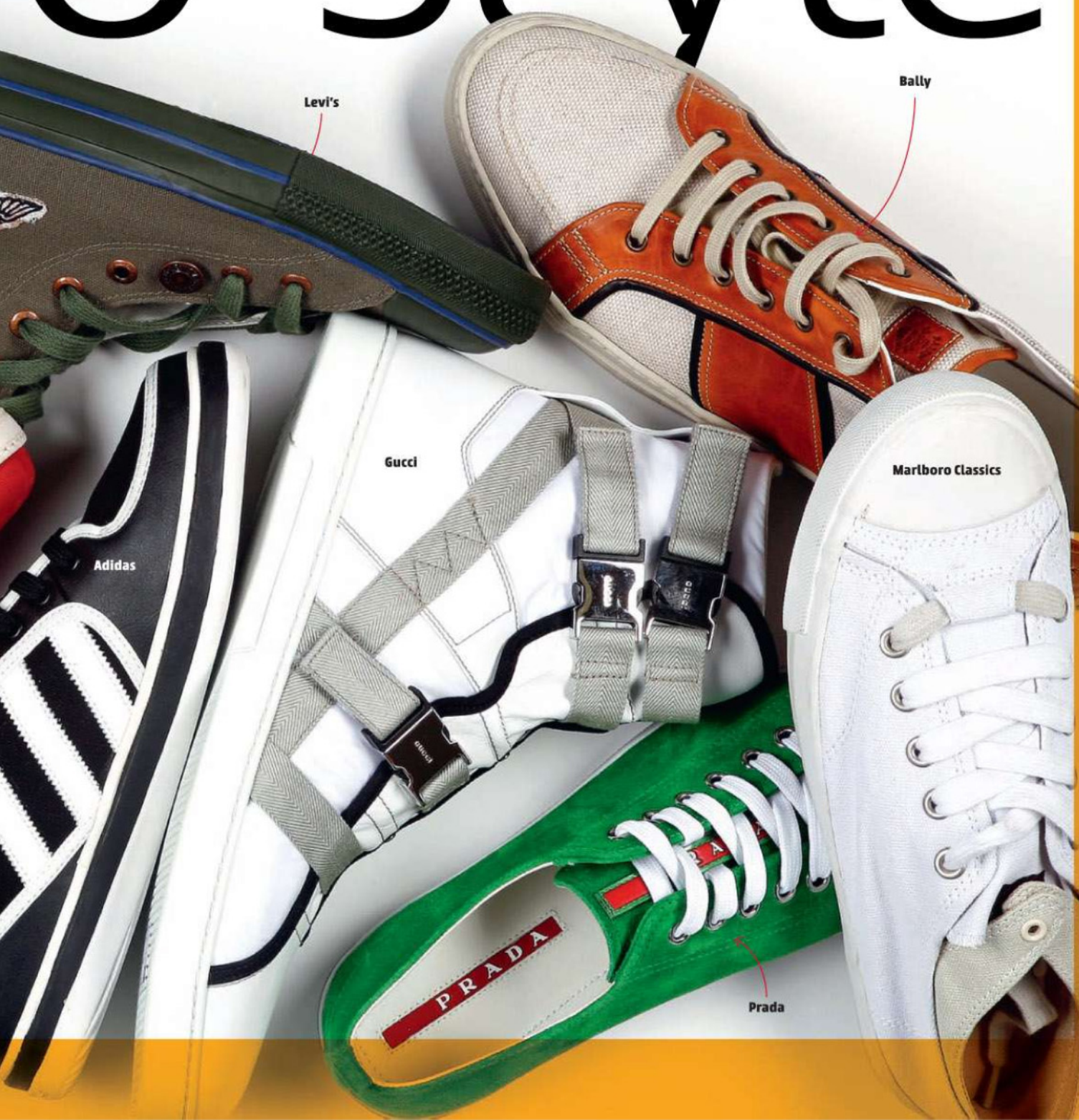
07.2010

Guide T

КЕДЫ

И ПОЛУКЕДЫ ОСТАЮТСЯ САМОЙ МОДНОЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЛЕТНЕЙ ОБУВЬЮ. ОБРАТИ ВНИМАНИЕ, ЧТО ОНИ ДАЛЕКО ШАГНУЛИ ОТ СИНЕ-БЕЛОЙ КЛАССИКИ. А ВОТ ПОДОШВА , КАК И ПРЕЖДЕ, РЕЗИНОВАЯ И ПЛОСКАЯ.

o Style



Рубашка **Richard James**
Костюм **Lanvin**
Галстук **Matinique**
Ремень **Dior Homme**

ДМИТРИЙ БЫЧКОВ, ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА ПО ЛЕДОЛАЗАНИЮ, ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ, ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ СКАЛОЛАЗАНИЯ РОССИИ
Футболка **Levi's Engineered Jeans**
Худи **Zolla**
Джинсы **Lacoste**
Ремень **Faith Connexion**

АЛЕКСЕЙ РУБЦОВ, ЧЕМПИОН МИРА ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ-2009, УЧАСТНИК КУБКА МИРА ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ CLIMBING WORLD CUP 2010
Футболка **Mexx**
Куртка **Diesel**
Брюки **Chevignon**

Свитер **Firetrap**
Шорты **Bogner Fire+Ice**
Кепка **Gant**

Взять верх

БЫВАЕТ ОДЕЖДА, В КОТОРОЙ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ГУЛЯТЬ И НА РАБОТУ ХОДИТЬ, НО И, НАПРИМЕР, ЗАНЯТЬСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ — КАК НАШИ ЛУЧШИЕ МАСТЕРА В ЭТОМ ВИДЕ СПОРТА, КОТОРЫХ ТЫ ВИДИШЬ ПЕРЕД СОБОЙ. В КОНЦЕ КОНЦОВ, МАЛО ЛИ ЧТО В ЖИЗНИ БЫВАЕТ — ВДРУГ ПРИДЕТСЯ ДЕВУШКУ С КАКОЙ-НИБУДЬ ВЕРХОТУРЫ СПАСАТЬ.

Футболка **EA7Reebok**
Брюки **Timberland**

ИЛЬЯ КАЗЕНОВ,
МНОГОКРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ ЧЕМПИОНАТОВ МОСКВЫ И ПРИЗЕР СОРЕВНОВАНИЙ СТРАН СНГ
Футболка **Pepe Jeans**
Рубашка **Wrangler**
Шорты, ремень **Zolla**
Очки **John Richmond**

ВАЛЕРИЙ ВОРОБЬЕВ,
ПРИЗЕР КУБКА МИРА,
ЧЕМПИОН РОССИИ-2009, УЧАСТНИК КУБКА МИРА ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ CLIMBING WORLD CUP 2010
Футболка **Quiksilver**
Худи **Adidas**
Брюки **Timberland**

Футболка **Timberland**
Худи **Levi's**
Джинсы **Pepe Jeans**
Аксессуары **Strellson Sportswear**

АНДРЕЙ ВОЛХОНЦЕВ, ИНСТРУКТОР
Футболка **TRU Trussardi**
Рубашка **Mexx**
Брюки **Bogner Fire+Ice**
Очки **Dsquared²**

РУСТАМ ГЕЛЬМАНОВ, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА, ПОБЕДИТЕЛЬ КУБКА МИРА, УЧАСТНИК КУБКА МИРА ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ CLIMBING WORLD CUP 2010
Поло **Adidas**
Пуловер **Patrizia Pepe**
Очки **Ferrari**

Футболка **Rare**
Шорты **Le Coq Sportif**
Аксессуары **Strellson Sportswear**
Очки **Ferrari**

Худи **Diesel**
Брюки **Reebok**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Рамон Гонсалес**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды: **Юлия Трушля**
Визажист: **Ольга Попова**

Благодарим директора Дворца детского спорта Виктора Сергеевича Мешкова и Клуб скалолазания ДДС за помощь в организации съемки

Футболка **Pepe Jeans**
Худи **Uniqlo**
Джинсы **Prps**

МНОГИХ ГЕРОЕВ ЭТОЙ СЪЕМКИ ТЫ СМОЖЕШЬ УВИДЕТЬ НА CLIMBING WORLD CUP 2010, КОТОРЫЙ ПРОЙДЕТ В МОСКВЕ НА ВВЦ 18-20 ИЮНЯ

СТАНИСЛАВ ПОПЛАВСКИЙ, МНОГОКРАТНЫЙ ПРИЗЕР ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ, УЧАСТНИК КУБКА МИРА ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ CLIMBING WORLD CUP
Футболка **Ben Sherman**

БОРИС ЕГОРОВ, ЧЕМПИОН МОСКВЫ СРЕДИ ЮНИОРОВ
Футболка **Gant**
Шорты **Chevignon**
Ремень **Faith Connexion**

Жилет и брюки **Diesel**

ОСТОРОЖНО:

ЛЕТОМ НЕПЛОХО ПОМЕНЯТЬ БЛАГОРОДНО-БЛЕДНЫЙ ЦВЕТ СВОЕЙ КОЖИ НА БРОНЗОВЫЙ ИЛИ СЛЕГКА КОРИЧНЕВЫЙ, СТАРАТЕЛЬНО ИЗБЕГАЯ ЭТАПА КРАСНОГО. ДЛЯ ЭТОГО ПОЛЬЗУЙСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ ОТ СОЛНЦА; ОНИ ПОДДЕРЖАТ ДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ ВЛАГИ И УСИЛЯТ ЗАЩИТНЫЕ СВОЙСТВА ТВОЕЙ КОЖИ.

Loewe Maximum Repair Lip Balm SPF 10

Clarins Men UV Protection SPF 20 UVB/UVA

Vichy Capital Soleil SPF 25 UVB/UVA

Clinique SPF 35 Targeted Protection Stik

Lancaster Sport Extreme Conditions SPF 50

LAB Series SPF 15

L'Oreal Paris Solar Expertise SPF 30 UVB/UVA

L'Occitane do Brasil Buriti SPF 6

Eisenberg Sublime Tan SPF 15

СОВЕТ: ХОЧЕШЬ ПОДОЛЬШЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗАГОРЕЛЫМ? НАЧНИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СКРАБОМ РАЗ В НЕДЕЛЮ ПРИМЕРНО ЗА ДВА МЕСЯЦА ДО ОТПУСКА. НА ПОДГОТОВЛЕННУЮ КОЖУ ЗАГАР ЛЯЖЕТ РАВНОМЕРНО И БУДЕТ БОЛЕЕ СТОЙКИМ.

ФОТО: PHOTOXPRESS, PROMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

ОКРАШЕНО!

Payot Benefice Soleil SPF 30

GivenchyMan Intensive Age-Fighting Force

Daniele de Winter Soleil Pure SPF 50

Nivea Invisible Protection SPF 20

La Mer The SPF 30 UV Protecting fluid

Korres Suntan Oil SPF 10

La Roche-Posay Rosaliac XL SPF 15

Wella Life Tex Sun Hair and Body

Declare SPF 20

По способности загорать представители европеоидной расы делятся на 4 фототипа:

ФОТОТИП 1
Светлые глаза, рыжие волосы, молочно-белая кожа; даже минимальное пребывание на солнце вызывает у них солнечный ожог, а загар почти никогда не пристает.

ФОТОТИП 2
Также характерны светлая кожа, голубые или зеленые глаза и светлые волосы, такие люди с трудом загорают и легко получают солнечные ожоги.

ФОТОТИП 3
Чаще серые или карие глаза и каштановые или черные волосы; они быстро загорают, долгое пребывание на солнце вызывает у них лишь легкий солнечный ожог, который затем переходит в загар, причем весьма интенсивный.

ФОТОТИП 4
Смуглая, оливковая кожа, темные глаза и волосы; эти люди легко загорают, практически не обгорая. ■

ЖЕЛЕЗО

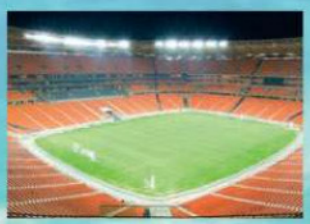
ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Стадион Soccer City

В данный момент это главное футбольное сооружение на планете Земля, ведь именно на этом стадионе 11 июля в финальном матче чемпионата мира определят лучшую команду планеты. Пока же давай получше изучим арену Soccer City.

Нельзя ломать
Построенный в 1987 году стадион FNB (в честь банка First National Bank) принимал не только спортивные, но и политические действа. Тут в 1990 году перед 100 000 человек выступал свежеосвобожденный Нельсон Мандела. Историческая роль стадиона влетела оргкомитету нынешнего ЧМ в копеечку – ломать FNB им не дали, пришлось перестраивать, что оказалось дороже: вместо запланированных $329 млн на работы ушло 432 млн. Впрочем, для сравнения, снос и постройка нового "Уэмбли" в Лондоне обошлись в три с лишним раза дороже – $1,5 млрд, так что африканцы еще дешево отделались. После перестройки стадион получил и новое имя – Soccer City.

Дни строителя
В районе Совенто, где находится стадион, живет 40% населения Йоханнесбурга. На стройке Soccer City успели поработать 17 000 местных (для сравнения: египетские пирамиды, по последним данным, строили 10 000 человек). Многие из тех, кто пахал на стройплощадке в Йоханнесбурге, до этого сидели без работы, а часть и вовсе первый раз принимала участие в стройке – 800 человек специально для масштабного проекта обучили строительным специальностям (кладке кирпича, работе на кране и т.д.). Любопытно, что всем рабочим обещали по два бесплатных билета на футбол. То есть раздать должны 34 000 билетов.



Связанные одной целью
Черные линии, проходящие от поля к верхним рядам кресел, – не просто элемент декора, они указывают в направлении других стадионов, которые примут матчи чемпионата, а одна – тянется в сторону Олимпийского стадиона Берлина, где прошел финал прошлого ЧМ.

Ни капли мимо

Водостоки сконструированы таким образом, что вода с крыши попадает в оборудованный под полем резервуар, после очистки она будет использована для полива поля и обеспечения туалетов стадиона. Зеленым должно понравиться! Также под стадионом (с западной стороны) — VIP-парковка на 4055 машин. Парковка для простых смертных на 15 000 автомобилей расположена рядом с ареной.

Сиди и смотри

20 лет — с 1987-го по 2007-й — стадион вмещал 80 000 зрителей. После реконструкции кресел прибавилось — стало 94 700, что делает его самым крупным в Африке. Но в мире это не рекорд. В списке самых крупных стадионов планеты он входит только во вторую десятку. Самым же большим спортивным сооружением такого плана является расположенный в столице КНДР Стадион Первого мая — его вместимость 150 000 человек. На Soccer City увеличилось и число VIP-лож, теперь их на 99 штук больше — 184. На стадионе оборудовано 3600 мест для прессы и 280 — для инвалидов. Обещают, что видно всем будет одинаково хорошо — ни одно кресло ни находится дальше 105 м от поля. Чтобы хорошо было видно и телезрителям, на Soccer City будут работать 120 видеокамер. На стадионе находятся музей футбола и ресторан на 300 человек.

Да. Будет свет

Сквозные отверстия в отделке стадиона днем пропускают свет внутрь арены, ночью же, наоборот, освещают фасад светом, который будто вырывается изнутри. Крыша тоже пропускает свет. Она покрыта PTFE-мембранами, этот материал (политетрафторэтилен) легко переносит высокие температуры, так что дольше прослужит в Африке. Даже если в городе выключат электричество, Soccer City будет продолжать светиться — во время матчей стадион будет работать в полностью автономном режиме. Питание обеспечат 4 дизельных генератора, еще 4 подстрахуют систему, если основные откажут. Эта система обошлась более чем в $20 млн.

Африка во всем

Фасад было решено сделать похожим на национальный горшок калабаш и раскрасить в традиционные для ЮАР цвета. Калабаш в Африке — это и горшок для хранения риса, и тара для переноски воды, и обеденная тарелка, и часть музыкального инструмента, и емкость для хранения вина или пива. Крыша Soccer City напоминает песчаные барханы, еще раз подчеркивая, что стадион находится именно в Африке. Оранжевый цвет кресел должен напоминать африканский закат. Ну и, наконец, чтобы не забывали об Африке и сами футболисты, тоннель, по которому они выходят на поле, сделали похожим на золотоносную шахту — он выглядит как мрачноватый коридор с грубыми распорками по краям. Такими шахтами изрыты пригороды Йоханнесбурга. Надо было для продолжения образа еще на футболистов шахтерские фонари-коногонки надеть!

ИЛЛЮСТРАЦИИ И ФОТО: BOOGERTMAN + PARTNERS ARCHITECTS (WWW.BOOGERTMANNDPARTNERS.COM)
SOCCER CITY: BOOGERTMAN + PARTNERS IN PARTNERSHIP WITH POPULOUS

НЕПОКУПАТЕЛЬНАЯ СПОСОБНОСТЬ

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

ЭСТОНСКИЕ СПРИНТЕРЫ

Думаешь, купив машину, будешь летать по городу? Забудь: перед тобой четырехколесные создания, рожденные ползать. Летать они смогут, только если водитель, устав от их медлительности, смелым жестом направит их с обрыва. Мы выстроили 5 самых неспешных машин в том порядке, в каком они набирают 100 км/ч. Итак, первой это сделает...

Chevrolet Niva 1,7

В 2004 году возглавляла список самых угоняемых в России автомобилей — 6,5% "шнив" меняли хозяина насильственным путем. Наши угонщики не ищут легких путей: с разгоном до 100 км/ч в 19 секунд уходить от погони — задача для продвинутого мазохиста. Кстати, второе место в том рейтинге угоняемости было у Audi, и это единственный случай, когда Niva обошла машину с четырьмя кольцами на эмблеме.

Fiat Panda 1,2 4x4

Живые панды едят бамбук, владельцу "Панды" железной придется этот самый бамбук курить на каждом светофоре. Полный привод — штука хорошая, но тяжелая и требующая от мотора определенной силы, которой двигатель 1,2 уж точно не располагает. За те 20 секунд, что ей нужны для набора 100 км/ч, рекордсмен из Книги Гиннесса успеет два раза собрать кубик Рубика. Можешь тоже потренироваться за рулем.

Chevrolet Spark 0.8

Эта машина весит всего 795 кг. Она ездила бы, даже если педали в ней нужно было бы не нажимать, а крутить. Но, как бы легок ни был Spark, с 51 лошадью под капотом и автоматом под рукой он разгоняется до первой сотни за долгие 21,9 секунды. Отличный результат для машины, название которой переводится как "искра"!

Byd Flyer 0,8

В нем так мало лошадей, что каждой из них можно дать отдельное имя, — всего 40. На что они способны? Рыча и отплевываясь, нести "Флаер" к 100 км/ч за 25 секунд. Рекламный буклет обещает, что ты будешь "легко маневрировать в динамичном городском потоке". Нам же кажется, что такая динамика (а не внешность машины, как написано в том же буклете) позволит Flyer "ярко выделяться" на фоне более шустрых собратьев.

Great Wall Hover 2,7D

Владельцы этой машины лучше всех в городе знают, как выглядят другие автомобили сзади. Пока "Великая стена" ползет к первой сотне за 28 секунд, вперед уедут все, включая велорикш и гужевые повозки. Любопытно, какое именно значение слова Hover имели в виду создатели машины: "порхать" или "топтаться на месте"? Впрочем, есть у этого слова и еще одно подходящее значение — "сидеть на яйцах".

Есть машины, которые можно купить за одну гениальную деталь, а есть те, которые из-за такой же мелочи испортят тебе жизнь. С особой тщательностью мы подобрали 15 автомобилей, у которых в шкафах хранится минимум по одному скелету. Отговорит ли тебя этот скелет от покупки — решай сам.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

130
120
110
100
90
80
70
60
50
40
30

ЛИШНИЕ ВЕЩИ

Багажники этих машин по объему — как туристические рюкзаки. Проблема в том, что рюкзак находится за спиной одного человека, а багажник — за спиной у 4-5 пассажиров. Так что придется выбирать: кто берет с собой вторые трусы, кто — кружку, а кто дождевик. "Рюкзаки" в нашем рейтинге мы расставили от большего к меньшему.

Peugeot 107

Название этой модели близко к объему ее багажника — 130 л. Купи такую жене и отправляй ее с подругами за покупками — много не купит. Если же берешь машину себе, учти: решишь везти в лес врага в багажнике — расчленить его придется еще до погрузки.

Mini Cabrio

Все сказано в названии с одной только оговоркой — надо было версию с открытым верхом назвать не Cabrio, а Supermini. Механизм складной крыши откусил от багажника обычной Mini 35 л, и для вещей там осталось уже не 160 (что тоже мало), а 125 л.

Suzuki Jimny

Очень проходимая, надежная и честная машина за вменяемые деньги, но багажник — это катастрофа! Если хочешь взять с собой чемодан — будь готов к тому, что придется просто пересыпать его содержимое в машину, а чемодан выкинуть — он не влезет в выделенные для вещей 85 л багажника. Впрочем, сложив заднее сиденье, ты можешь получить 620 л, вот только Jimny после этого станет двухместным.

Bugatti Veyron

У большинства суперкаров вместо багажников — бардачки, вот и самый главный "супер" в мире — Bugatti Veyron — готов предложить своему хозяину не более 38 л объема под его шмотки. Интересно, как на таком авто проходить техосмотр — аптечка, трос и знак аварийной остановки могут и не влезть!

Toyota iQ

Эта машина поставит тебя перед суровым выбором: друзья или... сумка. Дело в том, что, пока заднее сиденье занято двумя (больше не влезет) пассажирами, в багажнике остается только 32 л пространства.

ИХ РАЗЫСКИВАЕТ МИЛИЦИЯ

Вот какие машины, по данным страховых компаний, угоняют у нас чаще всего:

РОСНО:
Mitsubishi Lancer
Honda CR-V
Mitsubishi Outlander

РОСГОССТРАХ:
Mitsubishi (чаще Lancer)
Toyota (чаще Land Cruiser, Camry и Corolla)
Honda (чаще Civic)

1990

1985

1980

1975

1970

1965

1960

1955

1950

1945

1940

НЕЖИТЬ

Генри Форд, конечно, говорил, что "лучшая машина — новая", но можно ли отнести эту фразу к автомобилю, разработанному 20, 30, а то и больше лет назад и так и не покинувшему конвейер? За годы в строю в каждую из них были внесены некоторые изменения, но кардинально эти подтяжки и липосакции ситуацию не улучшили. Перед тобой коллекция автомобилей, купив которые ты воплотишь мечту своего отца, а то и деда!

Chery Amulet

Мы плохо знаем, как китайцы умеют рисовать, но прекрасно представляем, как они научились срисовывать. Перед тобой не китайская картина Chery Amulet, а копия испанского полотна Seat Toledo 1991 года. Та же силовая структура кузова, тот же силуэт, но все из откровенно дешевого металла. Судя по названию автомобиля, китайцы намекают, что вместе с Chery лучше прикупить и амулет на счастье. А то авария на 64 км/ч (как в краш-тесте "Авторевю") — и тебя придется вынимать из салона, как тот манекен. То есть по частям.

Daewoo Nexia

Если ты думаешь, что перед тобой Daewoo Nexia, ты не прав — на самом деле это Opel Kadett, на могильной плите которого написано: "1984-1991". Nexia же — его призрак, который уже много лет приходит к нам по ночам из Узбекистана и никак не обретет покой. Эта машина родилась, когда системы безопасности вроде ABS были дорогими игрушками, поэтому ее оценка за краш-тест — 1 звезда из 5.

LADA Samara

Ты знал, что мы не удержимся от упоминания продукции ВАЗа. Волжская черная дыра, пожирающая наши с тобой налоговые деньги, продолжает выпускать то же самое ... (впиши свой вариант), что и десятилетия назад. На этот раз перед тобой рожденный в 1984 году автомобиль. Неужели ВАЗу мало того, что он продал нам 15,5 млн вариаций на тему Fiat 124 ("Жигули" 2101-2107), и теперь он ждет, когда и "девятка" (или Samara) разойдется таким же тиражом?

TarA3 Tager

Это история из серии: "Авраам родил Исаака; Исаак родил Иакова..." В 1944 году появился прадед всех джипов — Willys MB, который потом с различными доработками выпускался до 1986 года. В 1976-м Jeep выпустил модель CJ-7, во многом наследовавшую конструкцию Willys, а когда снял с производства — продал лицензию на выпуск копий CJ-7 корейцам. В 1993 году на свет явился SsangYong Korando, который жил до 2006-го, когда очередь дошла до нас. TarA3 купил у SsangYong производственную линию, и жизнь старичка продолжилась под именем TarA3 Tager. Любопытно, что моторы у него тоже лицензионные — когда-то эти движки были под капотами Mercedes-Benz, но давно это было, и то, как они пришли из Германии в Корею, а оттуда — к нам, это отдельная история.

Land Rover Defender

Да, это легенда. Да, нам тоже чертовски нравится, как он выглядит. Мы ценим традиции Defender, дожившего до наших дней с 1948 года с минимумом изменений. Но давай быть честными — те, кто покупают Def для езды по городу, безумны и должны быть немедленно изолированы от общества.

Вот аргументы: он медленный (15,8 секунды до 100 км/ч и 130 км/ч максималки), небезопасный (подушек нет), неэргономичный (руль не регулируется никак, а зеркала — только вручную), грязный (квадратная машина пачкается моментально, как и штаны при высадке-посадке) и, наконец, просто неудобный в пробках (первая передача разгоняет только до 10 км/ч — дальше нужно переключаться). Прибавь к этому сильно смещенный влево педальный узел (так удобнее ехать на бездорожье, высунувшись в окно и следя за колесами) и цену, зашкаливающую за миллион. ■

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

LG GT540

Если ты еще не знаком с новой операционной системой для смартфонов от Google Android, LG GT540 — прекрасный способ восполнить этот пробел. Естественно, где Google — там интернет, и этот телефон прекрасно адаптирован к жизни в Сети. Он синхронизируется не только со всеми учетными записями и сервисами Google (YouTube, Gmail, Gtalk, Google Maps), но и с множеством других не менее полезных сайтов (Facebook, Twitter, Bebo, "ВКонтакте", "Одноклассники", "Афиша.ру", "Спорт-экспресс", "Сервисы Яндекса"). И наверняка тебе понравится, что фильмы в форматах DivX и Xvid на LG GT540 можно смотреть без предварительного перекодирования. 8990 руб.

● **lg.ru**

Nokia N8

Летом надо ехать в отпуск — это факт. В отпуск надо брать с собой Nokia N8 — это предположение, а дальше — факты в его пользу. Снимешь все: на 12-мегапиксельную камеру с большим сенсором, оптикой Carl Zeiss и ксеноновой вспышкой, поддерживающей видео в качестве HD. Посмотришь все: N8 воспроизводит видео с эффектом "звук вокруг" по технологии Dolby Digital Plus, а также позволит смотреть Web TV (а это каналы на любой вкус от CNN до National Geographic). Расскажешь всем: моментально передать свои фотки и комментарии к ним позволит легкий доступ к социальным сетям. Найдешь все: карты Ovi заменят тебе атласы. 19 990 руб.

● **nokia.ru**

Logitech Laptop Speaker Z205

Ноутбук часто с тобой, а встроенная "музыка" не дотягивает до твоих представлений о прекрасном? Есть смысл испытать Logitech Laptop Speaker Z205. Эта дополнительная колонка крепится к дисплею сверху и при скромных габаритах (180 мм в ширину и 34,33 мм в длину) дает неплохой стереозвук. Питается Z205 через USB, так что дополнительные блоки питания брать не придется. 1990 руб.

● **logitech.ru**

Samsung C3300

Этим телефоном Samsung доказывает, что хороший функционал можно получить и за совсем не страшные деньги. Тачскрин 2,4 дюйма, возможность запрограммировать 7 рабочих столов с разными виджетами, удобный браузер, сервис мгновенного доступа к известным социальным сетям SNS Link, универсальный чат-клиент, 8 Гб памяти, музыкальный плеер, FM-радио, разъем под наушники 3,5 мм и мощный аккумулятор (1000 мА/ч). Минус один — камера всего 1,3 Мп. 4500 руб.

● **samsung.ru**

Men's Health®

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК ГОДОВОЙ ЗАПАС КЕТЧУПА HEINZ. ЭТИХ ВОСЬМИ БУТЫЛОК ТЕБЕ ХВАТИТ ПО САМЫЕ ПОМИДОРЫ!

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Heinz.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH071006

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 31 августа 2010 г.** ● **Цены действительны только по России.**
● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:
1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

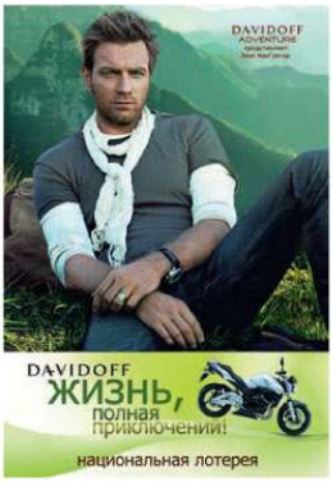
НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

ПОБЕДНОЕ ШЕСТВИЕ

Концерн BMW объединил приятное с полезным. Во-первых, поздравил победителей регаты Кубок Америки — команду BMW Oracle Racing. Во-вторых, представил новый BMW ActiveHybrid X6 — первый в своем сегменте автомобиль с гибридной силовой установкой. Машина одна, а двигателей три: бензиновый V8 и два электрических. В итоге — 485 л. с. и крутящий момент 780 Нм.



РАЗДАЧА ПРИЗОВ

С 1 июня 2010 года Davidoff запускает лотерею, чтобы 3 октября один из участников оседлал мотоцикл Suzuki GSR600A. Все как всегда: покупаешь аромат, заполняешь скретч-карточку, регистрируешь номер чека и карточку на сайте www.d-adventure.ru или по SMS 5400. Кроме мотоцикла у тебя есть шансы выиграть собственно ароматы Davidoff и поездку-приключение в Красную Поляну. Как понимаешь, все, что связано с приключениями, связано и с нами. То есть поездки пройдут в рамках нашего проекта Men's Health Adventure.

ЗАНЕСЛИ В АКТИВ

Adidas запустили Active Skincare — линию средств по уходу за кожей. Для всех мужских ситуаций — серьезных спортивных нагрузок, активного образа жизни и т.д. Skincare разрабатывался при участии спортсменов, а уж они-то средства для ухода за кожей используют по полной. Сам Зидан считает гель для умывания, бальзам для и после бритья этой фирмы лучшими средствами по уходу. Мы ему верим.

ДИЗАЙН И ЖЕЛЕЗО

Финская контора David сделала "дизайнерский тренажер". Имя ему — AIO (all in one — "все в одном"). Поставил такой дома — и красиво, и основные группы мышц можно прокачать. Надо будет в редакцию купить, а то у нас тут только гантели.

ПРЯМО В LOBB

Несколько раз в год в монобутик John Lobb в ГУМе и еще в мультибренд St. James приезжает мастер и снимает с ног посетителей мерки, чтобы пошить всем и каждому все. От тапочек до зимних сапог. Причем без ограничений. Сам придумал себе пару по вкусу? Нацарапай на бумаге — и мастер исполнит. Ближайший визит — 25 июня в ГУМе, 27-го — в St. James.

СВЕЖАЯ КРОВЬ

LG расширили свою кровеносную систему. Теперь пункт приема крови открыт и для сотрудников санкт-петербургского филиала LG и научно-исследовательского центра R&D Lab. Прекрасный пример тимбилдинга — все сотрудники теперь не просто большая семья, а братья по крови.

ВЕЩИЗМ

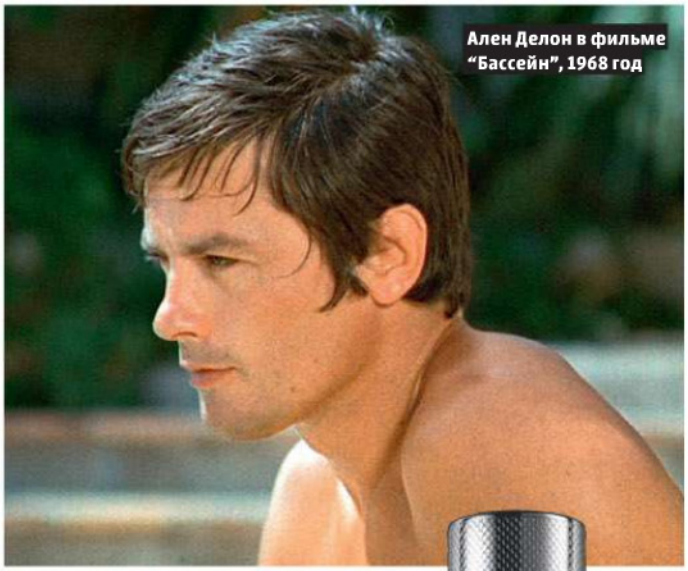
Видел в интернете фотографии с открытия магазина Uniqlo? Вот эти очереди, которые оплели весь "Атриум"? Сами в шоке. Не можем отделаться от мысли, что все собрались ради автографов Филиппа Киркорова, но давайте будем реалистами. Дело в том, что эта японская марка пришлась ко двору в России и ее полюбили не только душой, но и телом.

НАСТОЯЩИЙ ДИКАРЬ

Компания Christian Dior Parfums запускает новый аромат Eau Sauvage Extreme (в переводе с французского “неукротимо дикий”) — более интенсивная версия первого Eau Savage, выпущенного в 1966 году.

Лицом запуска стал актер-легенда Ален Делон. Если ты никогда не слышал этого имени, знай — в 60-е по нему сходили с ума все женщины мира. По этому случаю седовласый все еще красавец приехал в апреле в Москву, где и отужинал с нашим бомондом, среди которого были замечены Наталья Белохвостикова (партнерша Делона по фильму “Тегеран-43”), режиссер Владимир Наумов, Сати Спивакова, Андрей Малахов и Александр Олешко.

И главное, о самом аромате: в нем прежний Eau Savage с мощным шипровым шлейфом теперь звучит экстремально и без полутонов. Живая свежесть грейпфрута, бергамота плюс базилик и ароматическая смола. Штрихи пачулей и ветивера довершают аккорд. Шедевр, как и все от Dior. Флакон — все та же лаконичная классическая фляга.



Ален Делон в фильме “Бассейн”, 1968 год

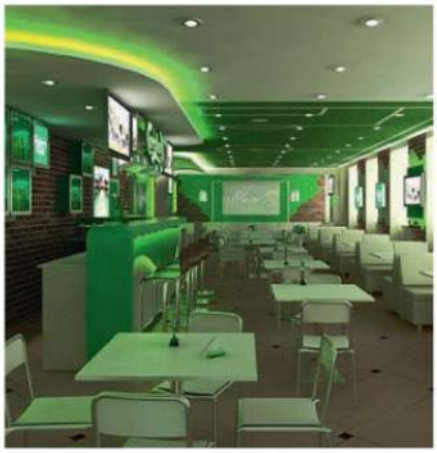
Поль Анри Дюйе, генеральный менеджер Christian Dior Parfums в России, и Ален Делон

Ален Делон и Юлия Токайе

Ален Делон, Екатерина Одинцова и Андрей Малахов

СТАДИОН НА ДИВАНЕ

24 апреля в Санкт-Петербурге открылся спортбар Carlsberg. Новое заведение разместилось в самом центре города по адресу: Невский проспект, 50, и может вместить сразу 120 посетителей. Удобные диваны, плазменные экраны — окунайся в мир спорта.



ВЛАЖНЫЙ МОМЕНТ

Кто-кто, а Garnier знает, чем тебя порадовать. Garnier Mineral — дезодорант, в формуле которого присутствует перлит, минерал вулканического происхождения, поглощающий в пять раз больше влаги, чем обычный тальк. Теперь в любую жару ты будешь бодр и свеж.

МНОГО ВРЕМЕНИ

Узнаваемые часы Swatch всегда были хороши тем, что их можно менять чаще перчаток и носить гроздьями. Особенно это касается коллекции Swatch & Art, которая только что пополнилась пятью новыми экземплярами, придуманными четырьмя очень разными художниками и дизайнерами. У каждого из них свой космос в голове и собственное время. Выбирай, какое тебе ближе.

ПОВИННЫЕ

О свежих коллекциях одежды мы пишем каждый месяц. Наконец, можно порадовать и свежим напитком. Martini представили новое сухое игристое — Prosecco (так называется и сорт винограда). Ну и вот тебе оригинальный рецепт коктейля на его основе — Martini Bellini: одна часть пюре из персиков, две части Prosecco. Удиви подругу.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Леонардо Ди Каприо на старте "Одиссеи пионеров" в Базеле

Концепт-часы TAG Heuer Grand Carrera Pendulum

Собственно, это и повлияло на выбор кандидатуры, ведь TAG известны тем, что всегда заботятся об окружающей среде, а следовательно, и о нас, о людях. Достижения в этом направлении налицо: доходы от партнерства актера с компанией отчисляются в международный Зеленый Крест (не путаем с Красным) и в экологическую организацию NRDC.

Выставка часов будет дрейфовать на борту нового родстера TAG Heuer Tesla — того самого электромобиля GT-класса, который Tesla Motors представила на Женевском автосалоне. А в мае это чудо техники приезжало в Москву, причем парковалось на Красной площади.

Электромобиль TAG Heuer Tesla

ГУЛЯТЬ TAG ГУЛЯТЬ

Размашисто, как и положено настоящему юбиляру, TAG Heuer отмечает в этом году свое 150-летие.

Начали с Baselworld — там стартовала "Одиссея пионеров", кругосветное путешествие-выставка в честь этого значимого события в истории компании. В ходе "Одиссеи" исторические модели часов TAG Heuer будут показаны в 15 городах мира. Там же, в Базеле, миру представили и так давным-давно известного Ди Каприо — он стал новым лицом часовой марки, сменив Брэда Питта. Не забыли также напомнить, что Леонардо не только актер, но и активист движения защиты планеты от всяческих климатических аномалий.

Жан-Кристоф Бабэн, президент и генеральный директор TAG Heuer

Леонардо Ди Каприо

КРЕПКИЕ ОРЕШКИ

24 апреля в Подмосковье в карьере Лыткарино на озере Волкуша состоялись соревнования по экстремальному забегу на выносливость по пересеченной местности Die Hard.

Участники стартовали с обрыва высотой 5 м. Боевой дух спортсменов поддерживался игрой на барабанах и огромных бочках. Трасса длиной 2 км оказалась непростой. Отважным экстремалам пришлось забраться по 4-метровой песчаной стене, пробежать по заросшему болоту, с бешеной скоростью пронестись рядом с обрывом по узкой дорожке, преодолеть горы песка. Но в тот день у всех 60 участников в голове была лишь одна мысль: "Я смогу!" Последний рывок на финишной прямой происходил под крики толпы друзей на финише. Финальный подъем многим дался особенно тяжело, но трассу прошли все. Спортсмены получили призы от спонсоров, среди которых были рюкзаки от Dakine и беговая обувь от Puma. Ну а тем, кому удалось еще и на бегу схватить флажок Men's Health, достался свежий номер нашего журнала.

ВСЕ НА ПАРАД

С 14 по 18 апреля в Москве в СК "Олимпийский" прошел 16-й Международный фестиваль физкультуры и спорта "Наш выбор — здоровый образ жизни!". Его посетили 16 000 человек более чем из 70 регионов России. В рамках фестиваля прошла и Международная фитнес-конвенция. В течение трех дней 190 лучших инструкторов, в том числе и иностранных, провели 150 мастер-классов и лекций по фитнесу. Гостей ждало и зрелищное соревнование — Открытый чемпионат России по фитнес-аэробике, которое собрало более 1000 спортсменов из 35 городов. Кульминацией фестиваля стал "Парад фитнеса", посвященный 65-летию Великой Победы, прошедший при содействии компании Adidas.

Джонатан Кларк, Арт Томпсон, Феликс Баумгартнер, Джозеф Киттингер

ПРОЕКТ STRATOS

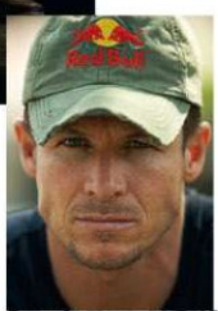
Пока ты лежишь на диване, накрыв голову журналом, над этим журналом, потолком и крышей твоего дома происходят исторические события.

В июле знаменитый своим перелетом на карбоновом крыле через Ла-Манш пилот-испытатель Феликс Баумгартнер планирует побить сразу четыре мировых рекорда — "свободный полет с рекордной высоты", "рекордная скорость в свободном полете", "рекордная длительность свободного полета" и "подъем пилотируемого аэростата на рекордную высоту". Последний раз такое удавалось ровно 50 лет назад другому легендарному пилоту — Джо Киттингеру, теперь он наставник Феликса.

"Я обдумывал идею прыжка с 2004 года, обсуждал ее со знакомыми пилотами. Наконец, после знакомства с авиаконструктором Артом Томпсоном идея проекта Red Bull Stratos стала воплощаться в жизнь. При помощи компании Red Bull и Арта, который отвечает за оборудование и координирование команды", — говорит Феликс.

На данный момент рекорд высоты — 31 354 м — принадлежит Джо Киттингеру. В рамках проекта Stratos планировалось подняться до 48 800 м, но эта задача оказалась слишком сложной с физической и технической точки зрения, поэтому решили ограничиться 36 600 м.

Итак, в июле, если погода будет благоприятной, за полчаса до рассвета состоится запуск аэростата, сделанного из тончайшей высокопрочной полиэтиленовой пленки и полиэстеровых строп, — легкого, безопасного и экологически чистого воздушного судна. К аэростату прикрепят герметичную капсулу с пилотом. Феликс наденет высотно-компенсационный костюм, поддерживающий вокруг тела нормальное давление, иначе газы (например, азот) в теле Феликса начнут расширяться, это явление называется закипанием. К тому же это еще и термокостюм, ведь на высоте мороз порядка 50°. Через 3 часа аэростат достигнет запланированной высоты, Феликс разгерметизирует капсулу и выпрыгнет. Примерно через 35 секунд он должен достичь сверхзвуковой скорости. Свободный полет займет 5-7 минут, после чего на высоте 1525 м раскроется парашют и Феликс спустится на Землю.



Несмотря на тренировки в аэродинамических трубах и тестовые прыжки с разных высот, как именно пройдет полет Феликса, никто не знает — это прыжок в неизведанное. Никто не представляет, как поведет себя человеческий организм на таких высотах и скоростях — но в этом цель проекта. Организаторы проекта Stratos надеются, что собранные данные помогут совершить прорыв в области авиационной и аэрокосмической безопасности.

Из-за сложности проекта зрители на площадку допускаться не будут, но весь полет Баумгартнера будет транслироваться в прямом эфире, а BBC планирует снять об этом фильм.

Men's Health, как говорится, будет следить за развитием событий.

МИР ОТКРЫТИЙ

В апреле состоялось торжественное открытие нового магазина Zolla в Воронеже в ТЦ "Максимир" — третий по счету в городе. Марка появилась здесь менее полугода назад, но жители быстро прониклись к ней любовью. В этом убедилась координатор отдела моды Men's Health Юлия Трушля (на фото). Она посетила этот магазин и сделала вывод, что одежда этой марки неплохо подходит для современных мужчин, так как сочетать вещи Zolla очень легко. И ассортимент есть в любом стиле — от неформального и casual до делового.

КНИГА ЧЕМПИОНА

Легендарный теннисист Андре Агасси теперь еще и писатель. Вышла его книга, где спортсмен вспоминает все свои победы, травмы, сложные жизненные обстоятельства (от потери волос до потери друзей), невероятные совпадения и, конечно же, рассказывает о соперничестве с Питом Сампрасом. Прочти, это интересно.

УХ ТЫ, ЯХТЫ!

Уже ставший традиционным (шестой год подряд) Московский фестиваль яхт пройдет с 24 по 27 июня в Royal Yacht Club на Водном стадионе. Этот фестиваль давно превратился в городской праздник. На одной площадке в течение нескольких дней состоится не только выставка яхт. Будут соревнования по водным видам спорта, пляжные игры, бесплатные уроки яхтинга, показы фильмов, посвященных яхтам, концерты известных исполнителей на сцене, установленной на воде, и даже вечеринки под открытым небом. У нашего журнала на фестивале раскинется свой парусный шатер, приходи! Познакомим тебя с различными классами яхт и расскажем о парусной школе Men's Health, которую мы открываем в Анапе этим летом.

ФОТО: ИТАР-ТАСС

НА ВСЕХ ПАРАХ

Шесть гоночных событий июля, обязательных к посещению: рев моторов, дым резины и воспоминания на всю жизнь гарантированы!

3 ИЮЛЯ

NASCAR SPRINT CUP

Дейтона-Бич, Флорида

Серию NASCAR (гонки серийных автомобилей) на автодроме Daytona International Speedway смотреть одно удовольствие. Другое удовольствие — любоваться, как дает гари сам Хуан Пабло Монтойя (из "Формулы-1" в NASCAR он перешел в 2006-м).

- **Билеты:** $65–545

4 ИЮЛЯ

GRAN PREMI APEROL DE CATALUNYA

Монтмело, Испания

Этап чемпионата мира по MotoGP. Что мы там увидим? Скорее всего, то, как красиво всех вновь обставит итальянец Валентино Росси — лучший, по мнению критиков, мотопилот современности.

- **Билет:** €515

9–11 ИЮЛЯ

LE MANS CLASSIC 2010

Ле-Ман, Франция

"24 часа Ле-Мана" истекли в июне, теперь самое время пройтись по классике. Как известно, с 2002 года проводится уикенд, когда в бой идут одни старики, — машины, выступавшие в "Ле-Мане 24" в период с 1923 по 1979 годы. Разбитые по возрасту на шесть групп, они проедут по нескольку кругов.

- **Билет:** £90

10 ИЮЛЯ

MONSTER JAM

Цинциннати, штат Огайо, США

Самое зрелищное (в июле!) шоу из тех, в которых участвуют машины класса big-foot. Наблюдать его можно на стадионе Paul Brown Stadium. Война машин начинается в семь вечера по местному. Участвуют легендарные "монстры": Grave Digger, Maximum Destruction и так далее.

- **Билет:** $35–53

11 ИЮЛЯ

FORMULA 1 SANTANDER BRITISH GRAND PRIX

Нортгемптоншир, Великобритания

Домашняя гонка пилотов McLaren Льюиса Хэмилтона и действующего чемпиона F1 Дженсона Баттона. Интересно попасть на гонку еще и потому, что гонка на ней может оказаться последней, проводимой на трассе Silverstone. Еще год назад шла речь о возможном переезде Гран-при Великобритании в Донингтон.

- **Билет:** €2890

18 ИЮЛЯ

BAVARIA MOSCOW CITY RACING

Москва, Россия

Третье по счету ежегодное автошоу вокруг Кремля. Главная радость — тут все в одном. Чтобы обойтись без заезженных фраз вроде "лучшие гоночные команды мира", просто посмотри, кто к нам приедет в этом году. Команда Vodafone McLaren Mercedes (та самая, в которой катаются Дженсон Баттон и Льюис Хэмилтон), гонщики серии "Ле-Ман" и раллийного чемпионата WRC. Плюс профессиональное дрифт-шоу, выступление участников чемпионата России по шоссейно-кольцевым мотогонкам M1-Grand Prix Russia. И, конечно, возможность лицезреть спорткары ручной сборки Spyker (официальный дилер König Motor Club подтвердил этот факт). И много-много других радостей.

- **Подробности о мероприятии — на www.bmcr.ru. Билет на трибуну Men's Health можно получить на сайте www.mhealth.ru с 1 июля.**

СНОВА ХОЧЕТСЯ В ПАРИЖ

2010-й был объявлен Годом Франции в России. Если по порыву души или в солидарность с таким замечательным событием ты соберешься в Париж, не ограничивайся только культурной программой, а учти еще и вот что. Исскуство жить по-французски — это, кроме всего прочего, еще и сидеть в кафе с запотевшим бокалом, спокойно взирая на проходящих мимо людей. Поэтому облюбуй себе столик, закажи Kronenbourg 1664 — что же еще пить во Франции любителю пенного напитка? — и спокойно созерцай. Наслаждаясь французским стилем жизни, помни о чувстве меры во всем, в том числе и в количестве выпитого — только тогда твой отдых станет действительно незабываемым.

Ты, конечно, обязательно придешь на Монмартр, где полно художников и кафе. Здесь же и знаменитое варьете "Мулен Руж", открытое в 1889 году и прославленное художником Тулуз-Лотреком. Сидя на гигантской лестнице у стоящей на холме церкви Сакре-Кер, вспомни миф о вавилонском столпотворении. Интернациональная компания шумит на всех мыслимых языках, но тут же находит общий, услышав, как кто-то начинает наигрывать The Beatles. Понаблюдай за живописцами, закажи, наконец, свой портрет. Надо же когда-то начинать фамильную галерею... Потом будешь всю жизнь вспоминать.

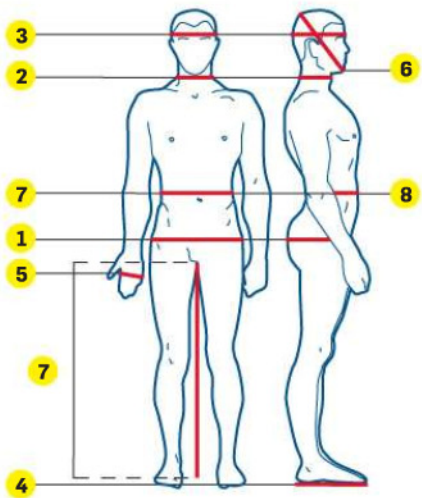
Adidas "Олимп", ул. Красная Пресня, 23; ГУМ, Красная пл., 3; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 6/3, т.: 692-5214
Bally ул. Смоленская, 10, т.: 241-3962; "Крокус Сити Молл", т.: 981-9038; Lotte Plaza, Новинский б-р, 8, т.: 544-5402; СПб, "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9434
Ben Sherman МЕГА-Химки, т.: 642-0984; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru
Bogner Fire+Ice ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-3072; Галерея ZAR, Рублевское ш., 42/1, т.: 782-0095; "Крокус Сити Молл", т.: 727-2409; Сочи, гранд-отель "Красная Поляна", Красная Поляна, 2, т.: (3843) 722-341; Екатеринбург, "Спорт", ул. Белинского, 71, т.: (343) 269-4987; Махачкала, "Цезарь", ул. Гамзатова, 95, т.: (3722) 670-751; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, "МЕГА-Теплый Стан", т.: 775-22-15; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814
Diesel ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Dino Bigioni "Аркадия", Ср. Овчинниковский пер., 8, т.: 589-7933; Н. Новгород, "Этажи", ул. Белинского, 63, т.: (312) 16-72-01
Dior Homme Столешников пер., 18, т.: 745-8010; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 790-7307
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Dsquared² (оптика) "Интероптика": ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Faith Connexion ЦУМ, ул. Петровка, 2
Ferrari (оптика) "Интероптика": ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Firetrap Ё-Life, ул. Арбат, 19, т.: 203-3003; ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5901/02; www.js-casual.ru

Кеды **Lacoste**

Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; МЕГА-Теплый Стан, т.: 730-2433; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru
Gucci Третьяковский пр-д, 6; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1
Lanvin г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; Image, ул. Б. Никитская, 15; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Le Coq Sportif "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8339
Levi's, Levi's Engineered Jeans ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671
Marlboro Classics "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48
Matinique "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1344; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 313-9972; Волгоград, "Молл Парк Хаус", б-р 30-летия Победы, 21, т.: (8442) 48-9525; Самара, "Молл Парк-Хаус", Московское ш., 81а, т.: (846) 372-24-21, www.inwm.ru
Mexx "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; ул. Садовая-Черногрязская, 13/3, стр. 1, т.: 980-6581; ул. Тверская, 19, стр. 3, т.: 980-6585; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902
Patrizia Pepe "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; Столешников пер., 13, т.: 624-7554; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, Astor, т.: (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 526-5330; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Pepe Jeans м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: 641-4018; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: 8 (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199
Prada Третьяковский пр-д, 4; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Prps "Подиум", Кутузовский пр-т, 26
Quiksilver МЕГА-Белая Дача, 14 км МКАД, т.: 967-9623; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8341; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 424-9940/41; "Золотой Вавилон", Ростокино, пр-т Мира, 211; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2732; СПб, МЕГА-Дыбенко, Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 493-2474; МЕГА-Адыгея, т.: (861) 273-1787; www.quiksilver.com; roxy-russia.ru
Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, "Рио", Дмитровское ш., 163а, т.: +7 (925) 838-9466; Краснодар, Cosmozone, ул. Красная, 33, т.: (861) 262-2075; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: +38 048 7948071; Ростов-на-Дону, "Культтовары", ул. Б. Садовая, 59-61, т.: (863) 255-9770; ул. Б. Садовая, 81, т.: (863) 263-5751; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Reebok, **EA7Reebok** Новинский б-р, 28/35; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ГУМ, Красная пл., 3
Richard James St.James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762
Strellson Sportswear ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27; Strellson Shop, МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114)
Timberland "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 680-1673; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5985; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6293; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0816
TRU Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: 650-5933/6733; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-4483; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2753; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Баку, ул. Азиза Алиева, 3, т.: (99412) 437-1939; Тюмень, ул. Кирова, 21, т.: (3452) 466-211; Алма-Ата, ул. Фурманова, 80, т.: 8-7272-614302; Красноярск, ул. Карла Маркса, 73; т.: (391) 268601; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Wrangler ул. Долгоруковская, 6, т.: 785-7886/84; сеть м-нов "5 Карманов": МЕГА-Теплый Стан; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru; СПб, ул. Байконурская, 14А
Zolla "Варшавский", Варшавское ш., 87б; т.: 783-9615; "5-я Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32, т.: 955-1957; "XL-1", Дмитровское ш., 89, т.: 725-0949; "XL-3", Мытищи, ул. Коммунистическая, 1, т.: 258-0621; Балашиха, "Светофор", ул. Победы, 2, т.: 525-4249; www.zolla.ruhttp://www.ddc-msk.ru/ru/
Клуб скалолазания Дворца детского спорта ул. Рабочая, 53, т.: 670-4501

ЧТО ВЫРОСЛО

Хватит звонить в военкомат каждый раз, когда нужно узнать размер противогаза. Измерь себя сам, МН подскажет как.



Трусы 1

Представь себе, футболка и трусы у одного человека могут быть разных размеров. Размер трусов зависит от объема бедер в сантиметрах.

БЕДРА, СМ	70-75	76-80	81-85	86-91	92-97	98-103	104-109	110-115	116-123	124-135
USA	S		M		L		XL		XXL	
РОССИЯ	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62

Твой размер: _____

Рубашка 2

Обхват шеи (его указывают или в сантиметрах, или в дюймах) — это и есть размер рубашки. Но сильно не стягивай — будет трудно дышать.

СМ	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
USA	S		M		L		XL		XXL		3L		4L		5L		6L	
ДЮЙМЫ	14½	15	15½	16	16½	17	17½	18	18½	19	19½	20	20½	21				

Твой размер :_____

Шапка 3

Измерь окружность головы примерно на 2 см выше бровей. Число в сантиметрах соответствует твоему размеру. Что-то мало? Ничего, главное — не форма, а содержание.

РОССИЯ	53	54	55	56	57	58	59	60
USA	S		M		L		XL	
UK/ЕВРОПА	6⅞	7	7⅛	7¼	7⅜	7½	7⅝	7¾

Твой размер: _____

Обувь 4

Отталкиваемся от длины стопы, других вариантов нет.

СТОПА, СМ	25,5	26	26,5	27	27,5	28	28,5	29
ЕВРОПА	40	41	42	43	44	45	46	47
UK	6,5	7,5	8	9	9,5	10,5	11	12
USA	7,5	8,5	9	10	10,5	11,5	12	13

Твой размер:_____

Перчатки 5

Размер перчаток определяют по обхвату ладони в сантиметрах в самой широкой ее части.

ОБХВАТ, СМ	20	22	23	24	26	27	28	30	31	32
РАЗМЕР	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12

Твой размер:_____

Противогаз 6

И это может пригодиться. Сначала измеряешь обхват головы сверху вниз (по линии "макушка-правая щека-подбородок-левая щека-снова макушка), потом — через затылок и надбровные дуги. Складываешь результаты измерений и сверяешься с таблицей.

СУММА, СМ	<92	92-95,5	95,6-99	99,1-102,5	>102,5
РАЗМЕР	0	1	2	3	4

Твой размер:_____

Джинсы 7

Размер джинсов обозначается двумя цифрами — W (обхват талии в дюймах) и L (длина внутреннего шва в дюймах).

Твой размер : W _____ /L_____

Ремень 8

Длина ремня, который тебе подойдет, — это обхват талии плюс 10 см. А ширину выбирай сам.

Твой размер:_____

Презерватив

Европейский промышленный стандарт презерватива — 170x52 мм (170 мм — длина, 52 мм — ширина), в России чуть больше (178x54), и это повод для гордости. А вообще оба стандарта подходят 80% мужчин (не стоит забывать, что презервативы растягиваются). Если же ты по каким-то причинам не помещаешься — проси у продавщицы те презервативы, на которых специально отмечено XL, XXL, "Макси". Да погромче проси, чтобы все слышали.

ПРИМЕЧАНИЕ МН: Все, кроме ремня и носков, лучше померить при покупке. Размеры у разных производителей хоть чуть-чуть, но отличаются. ■

*Хочу знать.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА